



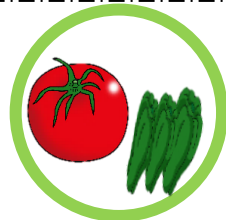
まめなかけなっせん

第 374号:R6.7.1
発行: 関保健所
編集: 関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

トマト・ししとう

です!



熱中症を防ぎましょう

熱中症の原因となる暑さの要素、すなわち、気温・湿度・輻射（放射）熱・気流を総合的に考慮した指数をWBGTといいます。WBGTが28以上になると熱中症が起こりやすく、この指数が労働現場、スポーツ時、日常生活での予防の目安として使われています。周りにも声をかけながらみんなで熱中症対策を進めましょう。WBGTについての詳しい情報は環境省ホームページをご覧ください。

暑さを避けましょう

室内

扇風機や
エアコンで
温度調節



遮光カーテン、
すだれ、打ち水を利用

屋外

日傘や帽子の
着用



日陰の利用、
こまめな休憩

通気性、速乾性の
ある衣服の着用



素早く体温を下げたい
時にはシャワーや
冷たいタオルで
首やわきの下を冷却

こまめに水分補給をしましょう

のどが渇かなくてもこまめに水分補給を。

1日**1.2L** = コップ
約6杯分



大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分（ナトリウム）も適切に補える**スポーツドリンク**や**経口補水液**などを利用しましょう。

家にあるもので経口補水液が作れます

- 水・・・1L
 - 砂糖・・・40g（大さじ4と1/2）
（はちみつ 大さじ3~4でもOK）
 - 塩・・・3g（小さじ1/2）
- お好みで、
レモン果汁・・・50ml



日常的に飲む
ものではない
ので注意!

朝食を食べて熱中症を予防しましょう

朝食をとると、寝ている間に失われた水分・塩分を補給することができます。夏バテで食欲のない時期ですが、意識して朝食をとるようにしましょう。

夏野菜や果物は
体温を下げてくれます。



ごはんやおかずにも
水分が含まれます。



たんぱく質は疲労も回復
してくれます。

具だくさんの汁物は水分だけでなく、
ビタミン、ミネラル、ナトリウムも
一緒にとることができ、熱中症対策に
効果的です。

熱中症警戒アラート・熱中症特別警報アラート

熱中症の警戒アラートなど熱中症予防に関する情報は、右の二次元バーコードから確認できます。自分の地域が発表されたときには、暑さを防ぐ、外出や屋外での運動及び長時間の作業をやめる、こまめに水分・塩分の補給をするといった熱中症予防行動をとりましょう。

環境省のページ



【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL:0575-33-4011
*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。
(アドレス: <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>)

関保健所のページ



「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

◎主菜：トマトと鮭のホイル焼き(2人分)

簡単かんたんホイル焼き!

キャベツ	120g
トマト	大1個
塩鮭(甘塩)	2切れ
油	小さじ1/3
酒	大さじ1/2

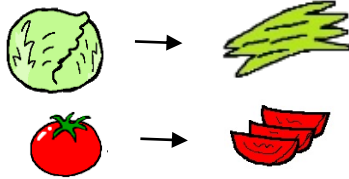
*生鮭に変え、塩少々(小さじ1/4)を振りかけてお作りいただけます。

(ひとり当たり)

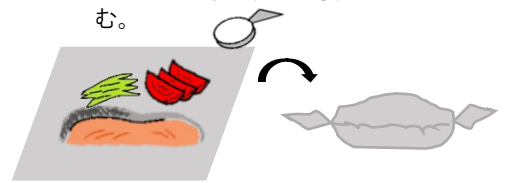
エネルギー	174kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	9.0g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	1.3g
野菜の量	160g

※生鮭(塩少々)を使用した場合、食塩相当量 1.0 g となります。

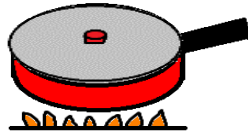
①キャベツは5~6cmの細切りにし、トマトは2cmの厚さの半月切りにする。



②アルミホイルを約30cmの長さに2枚切って広げ、中央部分に油を塗る。
①を等分に横長に並べ、その上に鮭を1切れずつ乗せ、酒を等分にかけて包む。



③フライパンを中火で熱し、②を入れてふたをして約5分焼く。弱火にしてさらに約2分焼く。



◎副菜：ししとうとれんこんのカレーきんぴら(2人分)

変わりきんぴら♪

ししとう	20本	
れんこん	80g	
桜えび(乾)	10g	
オリーブオイル	大さじ1/2	
A	水	100cc
	顆粒和風だし	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

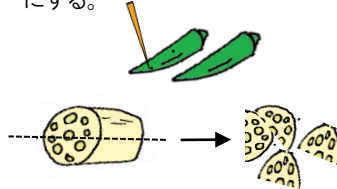
*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.4g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	90g

※減塩しょうゆを使用した場合、食塩相当量 0.7 g となります。

①ししとうは所々に穴を開ける。れんこんは皮を剥いて3mm幅の半月切りにする。



②フライパンにオリーブオイルを熱し、①と桜えびを炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



七夕の節句



七夕の節句は、7月7日の夜に行われる星祭りとも呼ばれる行事です。短冊に願い事を書いて、竹や笹の葉に結びつける習慣は、今でも行われています。行事食として代表的なものは「そうめん」です。平安~江戸時代まで、七夕には索餅(さくべい)というものが食べられていました。これが素麺の原型と考えられていて、日本の麺食は、そばでもうどんでもなく、「そうめん」から始まるとされます。