



しっかり食べて熱中症対策

時間や食欲がないからといって食事を抜いてしまうと体の水分タンクが空のまま活動することになり、とても危険です。食事を摂ることで水分だけでなく塩分も補給することができます。

見落とされがちですが寝ている間にも汗や呼吸で水分、塩分が失われています。**起きた時には脱水状態**になっているため、意識して朝食も摂るようにしましょう！

食欲がなくても食べやすいメニュー例



しっかりとした食事ではなくても**お腹に食べ物を入れることが大切**です！

旬の魚 「鰹(かつお)」

鰹の旬は初夏と秋の年に2回あり「初がつお」「戻りがつお」と呼ばれています。「初がつお」はさっぱりとした味わい、「戻りがつお」は脂がのっているのが特徴です。

「鰹」に含まれる栄養素

鰹にはビタミンBと鉄分、血合いの部分にはパントテン酸が多く含まれています。ビタミンB₁₂と鉄分は貧血予防、パントテン酸はストレス解消効果が期待できます。

新鮮な「鰹」の見分け方

一尾丸ごとなら背が青緑色で縞(しま)模様のはっきりとしていて鰹蓋(えらぶた)が赤くしっかり閉じているものが良品です。

さくの場合は、肉にしまりがあり血合いの色が鮮やかなものを選びましょう。

夏にお勧め！食欲増進の簡単レシピ！

<豚肉とズッキーニの甘酢炒め>



材料(2人分)

豚こま	150g
酒(下味)	大1
ズッキーニ	1/2本
しょうゆ	大1
砂糖	大1
酢	大1/2
油	大1/2

作り方

- ① 豚肉に酒を揉みこむ
- ② ズッキーニは5mm幅の輪切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、中火でズッキーニを5分ほど炒め、強火にして豚肉を加え更に炒める
- ④ 一度火を止め、醤油、砂糖、酢を合わせて加え、強火で加熱し調味料を絡めて完成

ワンポイント

疲れた身体には疲労回復効果のあるビタミンB1豊富な豚肉を！！

<1人分の栄養価>

エネルギー：264kcal たんぱく質：15.9g 塩分：1.4g

<鰹(かつお)の冷やし茶漬け>



材料(2人分)

ご飯	300g
鰹	160g
きゅうり	2/3本
プチトマト	2個
みょうが	1本
鰹だし	300cc
塩	小1/2

作り方

- ① 鰹だしに塩を入れ冷ます
- ② ご飯をお碗に盛り付け冷ます
- ③ 胡瓜を薄切りにしてご飯の上に盛る
- ④ 鰹をスライスして胡瓜の上に盛る
- ⑤ プチトマトを輪切りにし、盛る
- ⑥ みょうがを千切りし鰹の上に添える
- ⑦ 鰹だしをかけて完成

ワンポイント

出汁は顆粒だしやお茶漬けの素でも美味しく頂けます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：400kcal たんぱく質：25.1g 塩分：1.7g