

食事で熱中症を予防しよう！

高岡市健康増進課



ポイント1

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて、

バランスのよい食事をとりましょう！



献立に悩んだら、
「高岡にこここ☺キッチン」を検索！



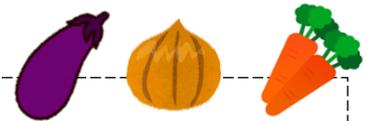
ポイント2

熱中症予防に効果のある栄養素をとりましょう

栄養素	効果	多く含む食品
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変え、乳酸などの疲労物質をたまりにくくする	豚肉・ 鮭 ・鯖・鰯・鰻など
カリウム	多量の汗によって細胞内が脱水症状になるのを防ぐ	野菜 ・海藻・果物など
クエン酸	疲れの原因になる乳酸の発生を抑える	酢 ・柑橘類・梅干しなど

なすと焼き鮭の南蛮漬け

熱中症予防レシピを紹介します



材 料	1人分(g)	4人分(g)
生鮭切り身 50g	1切れ	4切れ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
薄力粉	1	小さじ1と1/2
サラダ油	3	大さじ1
なす	40	160
玉ねぎ	25	100
にんじん	10	40
かいわれ大根	少々	少々
砂糖	小さじ1	大さじ1と1/3
醤油	小さじ1	大さじ1と1/3
唐辛子(輪切り)	少々	少々
だし汁	40	160
酢	大さじ3/4	大さじ3

●作り方●

- ①なすは斜め切りにし、水に浸して、あく抜きをする。玉ねぎは1/2スライス、にんじんは千切りにする。
- ②鮭に塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れる。②の鮭を両面焼き、火が通ったら皿に移す。
- ④なす・にんじんを炒め、玉ねぎを加える。
- ⑤Aを入れて調味し、蓋をして煮る。
- ⑥③の焼いた鮭を戻して、加熱する。
- ⑦酢を入れて、火を消す。
- ⑧皿に盛り付け、2cmに切ったかいわれ大根を散らす。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
182	13.6	6.7	421	11	0.21	5	2.0	1.0

熱中症を予防するには、ビタミンB1・カリウム・クエン酸だけをとればよいということではなく、これらを特に意識しながら、他の栄養素もバランスよくとっていくことが大切です。



熱中症予防レシピ 副菜



●トマトの赤玉ねぎドレッシングあえ

材 料	1人分	4人分
トマト	60g	240g
ブロッコリー	15g	60g
赤玉ねぎ	10g	40g
酢	小さじ1弱	大さじ1
砂糖	小さじ1/3	大さじ1/2
塩	ひとつまみ	小さじ1/4
オリーブ油	小さじ1/2弱	大さじ1/2

●作り方●

- ①赤玉ねぎは、みじん切りにし、ザルにあげ、さっと洗う。トマトは、1/8に切り分け、斜めに切る。ブロッコリーは小房に分け茹でてザルにあげ、そのまま冷ます。
- ②(A)をよく混ぜる。オリーブ油を少しずつ入れてよくかき混ぜた後、水気を切った赤玉ねぎを入れて漬ける。
- ③野菜を②のドレッシングで和える。

*赤玉ねぎの代わりに玉ねぎでもよいです。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
59	1.2	3.2	196	14	0.1	28	1.4	0.3

●オクラときゅうりの梅和え

材 料	1人分	4人分
きゅうり	50g	200g
オクラ	10g	40g
梅肉	4g	16g
ポン酢	小さじ1/4	小さじ1
かつお節	0.5g	2g



●作り方●

- ①オクラは、ヘタを取り、塩（分量外）をまぶして、板ずりをし、水で洗ってうぶ毛を取る。
- ②きゅうりは、厚めの輪切りにする。オクラは、さっと茹でて、斜めに切る。
- ③梅干しは、包丁でたたき、ポン酢と混ぜ合わせる。
- ④③に②の野菜を加えて和える。器に盛り、かつお節をかける。

*和えて味を馴染ませておくと、おいしく仕上がります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
15	1.2	0.1	137	20	0	8	1.2	0.4

●モッツァレラと豚肉のさっぱりあえ

材 料	1人分	4人分
モッツァレラチーズ	15g	60g
豚肉（もも肉薄切り）	15g	60g
玉ねぎ	20g	80g
赤パプリカ	10g	40g
大葉	1枚	4枚
ごま油	0.8ml	小さじ1弱
ポン酢	小さじ1弱	大さじ1弱

●作り方●

- ①玉ねぎ、赤パプリカは薄切りにする。
- ②大葉は千切りにし、モッツァレラチーズは手で小さく裂いておく。
- ③豚肉を熱湯で茹で、茹であがる直前に玉ねぎを加えてさっと茹でる。ザルで水を切り、さらにキッチンペーパーで水気をしっかり取る。熱いうちに赤パプリカとともに(A)に漬け込む。
- ④食べる直前に②を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
91	6.4	5.4	119	12	0.2	19	0.6	0.4