




夏の食べ物・夏バテ予防

夏野菜や夏が旬の果物には、カリウム・水分が多い食材も多いです。



野菜	目安量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
トマト 	中1/4個 (50)	105	13
とうもろこし(茹で) 	1/6本 (40)	116	108
枝豆(茹で) 	5さや (25)	118	41
かぼちゃ(茹で)	煮物サイズ1個 (30)	127	13

どれも水さらしや茹でこぼしをしても **カリウムが減りにくい野菜です。**

果物	目安量 (g)	カリウム (mg)	水分量 (g)
スイカ 	小1切 (80)	96	71
メロン 	2口程度 (30)	102	26
アメリカンチェリー	4粒 (40)	104	32
キウイフルーツ	1/3個 (35)	105	30

《食べ方のコツ》

- ・果物は1日1回、カリウム100mg分までが目安になります。
- ・水分が多く、体重も増えやすいので注意しましょう。

夏バテを予防しよう！



食事を抜いてしまうことはありませんか？

食事を抜いてしまうと、1日に必要な栄養が摂り切れなくなり、**筋肉量の減少**や**体力低下**にもつながります。
少しずつでも朝・昼・夕と、**1日3食、必ず食べる**ようにしましょう。

冷たいものを摂り過ぎない



氷を入れた飲み物やアイス・かき氷など冷たいものの摂り過ぎは胃の働きが弱くなり、「だるい」「食欲がない」等、体調不良の原因となる場合もあります。摂り過ぎには注意しましょう。

油を活用しましょう



暑い日こそ炒めものや揚げ物など、油を使った料理を！
マリネや南蛮漬けなど酸味を加えた料理にすると、油物も食べやすくなります。

麺類を食べる時には一工夫

麺類はのど越しが良く、食欲がない日でも食べやすいですね。
たんぱく質、ビタミンを意識して、栄養バランスを整えましょう。



香味野菜、香辛料、酸味を取り入れましょう

食欲増進効果の高い香味野菜や香辛料を加えてみてはいかがでしょうか？酢やレモン汁などのクエン酸は疲労回復にも効果があります。

香味野菜：ねぎ、しょうが、にんにく、みょうが、シソ等

香辛料：唐辛子・からし・わさび 等

酸味：酢・レモン 等



熱中症予防のため、塩分や水分を意識的に、多めに摂っている方はいませんか？食事がしっかり摂れていればその必要はありません。
下痢・嘔吐の症状がある方は医師や管理栄養士にご相談ください。



エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
1592 kcal	59.1 g	1987 mg	895 mg	5.9 g

朝 献立名 材 料 重量又は目安量

【主食】		(g)	
おにぎり (おかか・昆布各1個)	ごはん おかか 濃口醤油 昆布(佃煮) 塩 焼き海苔	160 0.5 1 8 0.3 1	茶碗1杯 少々 少々 1つまみ 少々 2枚
【主菜】			
がんも煮	がんもどき 絹さや 濃口醤油 砂糖 酒 だし汁(かつお)	40 10 3 2 4 50	小2個 3枚 小匙1/2 小匙1弱 小匙1弱 1/4カップ
【副菜】			
干草和え	ほうれん草 にんじん もやし 油揚げ 酒 みりん 濃口醤油	20 10 30 10 3 2 3	1茎 1/20本 1つまみ 短冊切り3本 小匙1/2強 小匙1/3 小匙1/2
【飲み物】			
牛乳	牛乳	100	コップ半分

必要なエネルギー量により
ご飯の量が異なります。
2000kcalの方：220g
1800kcalの方：190g
1400kcalの方：150g

昼 献立名 材 料 重量又は目安量

【主食】		(g)	
ごはん	ごはん	160	茶碗1杯
【主菜】			
アジの塩焼き	アジ 酒 塩 レモン	70 7 0.5 10	中1尾 小匙1強 少々 1/8個
【副菜】			
インゲン きんぴら	インゲン にんじん 油 砂糖 濃口醤油 酒 鷹の爪	40 20 3 3 3 4 0.02	4本 1/10本 小匙1弱 小匙1 小匙1/2 小匙1弱 少々
【副菜】			
キュウリの味噌マヨ和え	キュウリ 味噌 マヨネーズ	50 3 10	1/2本 小匙1/2 大匙1弱
【デザート】			
びわ	びわ	70	小2個

夕 献立名 材 料 重量又は目安量

【主食】		(g)	
ごはん	ごはん	160	茶碗1杯
【主菜】			
豚肉と玉ねぎの甘辛煮	豚小間肉 玉ねぎ 油 砂糖 酒 濃口醤油 だし汁(かつお) 三つ葉	60 80 2 3 4 4 30 3	- 1/3個 小匙1/2 小匙1 小匙1弱 小匙1弱 大匙2 2本
【副菜】			
ピーマン炒め	ピーマン 赤ピーマン 油 濃口醤油 七味唐辛子	50 10 2 3 0.02	1.5個 1/3個 小匙1/2 小匙1/2 少々
【副菜】			
サラダ	レタス 貝割大根 ミニトマト ドレッシング (サウザンアイランド)	50 2 15 10	1/4個 10本 小1個 小匙2

豚肉と玉ねぎの甘辛煮 ～作り方～

- ①Aの調味料を合わせておく。玉ねぎはくし形切り。
- ②フライパンに油を入れて、玉ねぎを中火で熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③豚小間肉も②のフライパンに入れて、火が通るまで炒める。
- ④③の豚小間肉に火が通ったらAの調味料を入れる。
- ⑤全体にAの調味料が煮詰まったら、器に盛り付け、三つ葉を散らして飾ったら完成。



エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
514	19.9	607	350	2.4

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
526	21.1	731	297	2.0

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
552	18.1	649	248	1.5