

2026

7月号

さぬき市民病院
栄養管理科発行

栄養だより

食事で熱中症予防！

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。熱中症予防には水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも大切です。暑さに負けない体を作るためにバランスの良い食事を取りましょう。

～おすすめの栄養素と食材～

たんぱく質

しっかりした体を作る。

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・乳製品
- ・豆製品など



ビタミンA・C

体の抵抗力を高めてくれる。

- ・キウイ
- ・ジャガイモ
- ・かぼちゃ
- ・にんじんなど



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える。

- ・豚肉
- ・ごま
- ・ウナギ
- ・大豆など



ネバネバ野菜

胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。たんぱく質の消化吸収を助ける。

- ・オクラ
- ・山芋など



酸味の食材

食欲増進、疲労回復におすすめ。

- ・柑橘類
- ・梅
- ・お茶など



のどが渴いていなくても
こまめに水分補給も大事！！

1日水 1.2ℓ



熱中症予防声かけプロジェクト×環境省：心がけ次第で防げる！熱中症対策 BOOK（監修三宅康史）一部引用

May recipe

今月
レシピ



揚げなす酢の物

材料 1人分

なす	60g
揚げ油	適量
トマト	20g
きゅうり	10g
塩	0.05g

A	砂糖	3g
	酢	5g
	濃口醤油	2g

作り方

- ① なすは、短冊切りにし、水につけておく。
- ② トマトは沸騰した湯の中へ 30 秒ほどつけて冷水に取り、皮をむいて、1 口大に切る。
- ③ きゅうりは、輪切りにして塩をふり、軽く水気を絞っておく。
- ④ 水気を拭き取った①を 170℃の油できつね色になるまで揚げて、冷ます。
- ⑤ A をよく混ぜ合わせ、②、③、④と和える。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

