

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <春夏号>

Mizuoto

2019 Spring & Summer 水音

「熱中症」対策を
しよう!

電解水素水を使ったレシピで



水分補給と食事の工夫で 体温調節機能を高めよう！

2018年は5月から9月の間に熱中症による救急搬送が全国で9万5000人を超えたと報道されました。熱中症は乳児や高齢者だけでなく、誰もがかかる可能性があります。暑い夏を健康に乗り切るために、日々の生活の中で熱中症対策をしましょう。

何かに夢中になって活動しているうちに、水分を摂り忘れてしまうことはありませんか？ 管理栄養士の金丸絵里加さんに、熱中症にならないための水分補給の仕方と、食事の工夫について教えていただきました。

「熱中症にかかる原因には、『体の水分量が少ない』『のどの渇きを感じにくい』『暑さを感じにくい』『頻尿のために水分摂取がまんしてしまふ』などがあります。特に暑い日は、水分や塩分をこまめに摂取しましょう」

「また、体を締め付けるような衣服は避け、野外で長時間過ごす時には、時折、日陰やクーラーの効いた場所に避難することが大事です」

体温調節機能を正常に働かせるためには、普段からバランスの良い食事を心がけることも大事。

「発汗を促して体温を下げるような食事もおすすすめです。また、水分は筋肉に蓄えられますので、筋肉量を増やすための食事の工夫も忘れないでください」

「発汗を促して体温を下げるような食事もおすすすめです。また、水分は筋肉に蓄えられますので、筋肉量を増やすための食事の工夫も忘れないでください」



金丸絵里加さん

管理栄養士・料理研究家。「おいしい!」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「お家ごはん」を提案。健康的な食生活のために、栄養価も考えた料理レシピを書籍、雑誌、テレビなどで紹介。近著に「女子のやさせ定食」(光文社)、「365日のサラダ」(永岡書店)、他。

すぐにできる

熱中症対策

水分補給はしっかりと!

- 1日1.2ℓ程度の水分をこまめに飲む
- のどが乾く前に水分補給する
- 起床時、入浴前後には水分を補給する
- 大量に汗をかいた時は、塩分や糖分と一緒に補給する。(裏表紙に補給水の作り方を紹介しています)

食事も工夫を!

- 1日3食、バランスよく食事を摂る
- 発汗を促す食材を使う
- たんぱく質とビタミンB群で筋肉を作り、筋肉中に水分を補給する
- 熱中症で影響を受ける内臓を強める魚介類を食べる

熱中症の症状って?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> めまいが起きる | <input type="checkbox"/> 生あくびが出る |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみが起こる | <input type="checkbox"/> 吐き気がある |
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾く | <input type="checkbox"/> 体がだるくなる |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> 汗が出なくなり
体温が上昇する |
| <input type="checkbox"/> 手足がけいれんする | |

熱中症は どうして起こるの?

体内の水分量が少なくなると「脱水症」を起こすと、体温調節機能をコントロールできなくなります。汗が出なくなり、体温が急激に上昇するために、機能障害である「熱中症」が起こります。



おいしく

熱中症

対策！

管理栄養士の金丸絵里加さんに、
発汗を促す食材、筋肉量を増やす食材、
内臓を強くする食材などを使った、
熱中症対策のためのおすすめレシピを
紹介していただきました。

麻婆トマトスープ

●材料(2人分)

絹ごし豆腐	………%丁(200g)	
トマト	………大1個(180g)	
ごま油	………大さじ½	
しょうが	………1かけ	
長ねぎ	………½本	
豆板醤	………小さじ1	
豚ひき肉	………100g	
電解水素水	………600ml	
ニラ	………¼束	
粉山椒	………小さじ½	
A	しょうゆ・砂糖	………各大さじ½
	酒	………大さじ1
	テンメンジャン	………大さじ1・½
(※なければ味噌でも可)		

これで
熱中症
対策

粉山椒、
長ねぎ、ニラで
発汗を促す

●作り方

- 1 豆腐は1.5cm角に切り、水けをきっておく。しょうがと長ねぎはみじん切りにする。Aを合わせる。トマトはくし形に、ニラは食べやすい長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて、しょうがと長ねぎを炒めて、香りが立ってきたら豆板醤と豚ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- 3 Aと電解水素水を入れて煮立ったら、豆腐を加えて中火で約5分煮る。トマトとニラを加えてひと煮させ、粉山椒を振る。

Point



深めのフライパンで香味野菜を炒めます。

電解水素水で煮込むことで、素材の旨みを引き出します。



たこととろろだれの冷やしうどん

●材料 (2人分)

モロヘイヤ……………1束
ゆでたこ……………80g
卵……………1個
長芋……………150g
めんつゆ (3倍濃縮)……………50ml
電解水素水……………100ml
冷凍うどん……………2玉
いり白ごま……………適宜

●作り方

- 1 モロヘイヤは葉を摘み取って、沸騰した電解水素水 (分量外) でさっとゆで、水けをきってから刻み、さらに水けを絞る。ゆでたこは薄切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きまぜ、すりおろした長芋とめんつゆを加えてよく混ぜ、電解水素水を加えてときのばす。
- 3 冷凍うどんはたっぷりの酸性水 (分量外) でゆで、流水で洗って水けをきり、器に盛る。2をかけて上に1のをのせ、好みでいり白ごまをふる。

Point



モロヘイヤは柔らかい葉の部分だけを使用します。電解水素水でゆでると、塩を加えなくても色鮮やかに仕上がります。

これで
熱中症
対策

たこで
働きを高める
肝臓の



鶏団子スープ

●材料(2人分)

とうもろこし	1本分
鶏ひき肉	200g
塩	小さじ¼
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
卵	½個
アスパラガス	4~5本
ごま油	少々
みょうが	1本
電解水素水	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ・みりん	各小さじ1
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々

●作り方

- 1 とうもろこしは包丁でそぎ落とす。鶏ひき肉をボールに入れ、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、粘りが出たら片栗粉と溶き卵を入れてよく混ぜ、最後にとうもろこしを加えて混ぜ合わせる。
- 2 アスパラガスは下半分をピーラーでむき、食べやすい大きさに切り分ける。
- 3 鍋にAの材料を入れて煮立ったら、1の鶏肉をスプーンですくいながら、団子状にして鍋の中に落とし入れアクを取る。アスパラを加えて再び煮立ったら弱火で3~4分煮る。火を止めてごま油をまわし入れ、刻んだみょうがを散らす。

Point



生のとうもろこしがなければ、缶詰のホールでも美味しくできます。

電解水素水で煮込むと、味に深みが増したスープに仕上がります。



これで熱中症対策

鶏肉で筋肉を作る



エスニックそうめん

●材料(2人分)

キャベツ	2枚
そうめん(乾)	3~4束(150~200g)
桜海老	6g
まいたけ	1パック
しいたけ	2枚
鶏ガラスープの素	小さじ½
電解水素水	大さじ2
ごま油	大さじ1
パクチー	適量
レモン	適量
酢	大さじ1
はちみつ	大さじ1
ナンプラー	大さじ1
おろしにんにく	小さじ½
ラー油	小さじ½
電解水素水	200ml

●作り方

- きのこを干しておき、さらに炒めてカリカリにする(時間がない時には、生のきのこを炒めてカリカリにする)。キャベツはせん切りする。そうめんは袋の表示通りにゆでて水洗いし、水気をきって器に盛る。
- フライパンにごま油を熱し、桜海老と干しきのこをさっと炒め、電解水素水と鶏ガラスープの素を加えて炒める。なじんだらキャベツを加えてさっと混ぜて火を止め、1の上に盛る。
- Aを混ぜて2の上にかけて、パクチーとレモンを添える。

Point



きのこは干すことでより栄養効果上がり、美味しくなります。小房にほぐしたまいたけ1パックと、薄切りにしたしいたけ2枚を盆ざるの上にのせ1~2日干します。

そうめんを「酸性水」でゆでるとコシが強くなり、美味しく仕上がります。



これで
熱中症
対策

桜海老で
カルシウムを補う



枝豆の白玉しるこ

●材料(2人分)

しるこ

枝豆(むきみ)……………200g
牛乳……………200ml
電解水素水……………100ml
砂糖……………60～80g

白玉だんご

白玉粉……………¼カップ
電解水素水……………大さじ2

●作り方

- 1 枝豆はゆでて薄皮を取り、ミキサーまたはフードプロセッサーに電解水素水100mlを入れてペースト状にする。それを鍋に入れて牛乳と砂糖を加え、中火でかき混ぜながら温める。冷たくして食べたい時は、ペースト状にしたものに牛乳と砂糖を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 白玉粉をボウルに入れ、電解水素水大さじ2を少しずつ加えて手で練り合わせ、粉っぽさがなくなり、表面がなめらかになったら8等分にして丸め、平たくする。
- 3 沸騰させた電解水素水(分量外)に2を入れて強火でゆで、浮き上がってきたら、冷たい電解水素水(分量外)に取る。
- 4 3を器に入れ、1をかける。

Point



枝豆は中の薄皮もむくことで舌触りが良くなります。電解水素水でゆでると、きれいな色に仕上がります。

これで
熱中症
対策

枝豆のビタミンB群と
たんぱく質の相乗効果で筋肉を作る



脱水症対策のための おいしい 安心 補給水

体液が不足することが原因で起こる、「脱水症」。熱中症の一手手前の症状です。脱水症対策には、体液に近い成分の「経口補水液」や抗酸化作用のあるフルーツを使った「デトックスウォーター」での水分補給がお勧めです。

電解水素水でつくる経口補水液

体液を構成している水分・電解質（ナトリウム）・糖分。汗をたっぷりかいた時は、これらを含む経口補水液で体液の補給をしましょう。

●材料

電解水素水 …… 500ml 砂糖 …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ¼ レモン汁 …… 大さじ½

●作り方

材料を全て合わせて、冷蔵庫で保存し、2日以内にお飲みください。



肌も潤うデトックスウォーター

フルーツやハーブなどをザクザクと切ってポットに入れ、電解水素水を注いだらすぐに冷蔵庫で保存しましょう。ビタミンCやポリフェノールなどを一緒に摂取できます。

●材料

[写真左]
 パイナップル・ブルーベリー・オレンジ
 …… 各適宜

[写真右]
 きゅうり・レモン・キウイ・ミント
 …… 各適宜

●作り方

材料を切り、お好みの量をポットに入れて、ひたひたになるまで電解水素水を入れます。冷蔵庫で2時間ほどおき、24時間以内に飲みきりましょう。

●残った具は

飲み終わった後は、残った具をフードプロセッサーにかけて、砂糖を加えてジャムを作ったり、オリーブオイル・塩・おろしニンニクなどを加えてドレッシングを作ることができます。



※容器の大きさによって、電解水素水の量を調整してください。