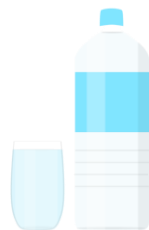


## 熱中症と〇〇に注意!!

今年も暑さが厳しい夏となりました。季節は秋へと向かいますが、まだまだ熱中症に注意が必要です。熱中症対策にスポーツドリンクを飲む人が多いですが、それだけに頼ってしまうと糖分の過剰摂取になりかねません。スポーツドリンク 500ml に含まれる砂糖の量は約 20～30g！成人の糖摂取の目安量は1日 25g なので、1本飲むと1日の糖質量を軽く超えてしまいます。普段の生活であれば、水分補給は水やお茶、塩分は食事の中で十分摂ることができます。冷たい飲み物やデザートに手が伸びる夏こそ、糖類の摂り過ぎに気を付けましょう。



今回は、熱中症対策にもなる簡単レシピ、“ぬか漬け”と火もお鍋も使わないスープを紹介します！

### 熱中症予防に必要な栄養素

- ・ビタミン B1
- ・抗酸化物質(ビタミン A・C・E、フィトケミカル)
- ・たんぱく質
- ・ナトリウムとカリウム
- ・水分

近年ぬか床が流行っていますが、みなさんは持っていますか？初夏～初秋にかけて届く野菜はぬか漬けにできる野菜が多いので、どんどんぬか漬けにして食べましょう！ぬか漬けは、野菜の栄養＋塩分だけでなく、ぬかに含まれるビタミン B1 も摂れるのでオススメです。さらに、ぬか床は植物性乳酸菌の宝庫なので、腸内環境を整え免疫力アップも期待できますね！

参考文献：「熱中症を予防する食事の摂り方」環境省熱中症対策シンポジウム

## 旬の野菜のレシピ

### ■ぬか漬けいろいろ

毎日バリエーション豊かに食べられるともっと楽しいぬか漬け！いつもとは違う変わり種もレパートリーに加えてくださいね！

☆オクラ…板ずりして生のままぬか床へ。

☆じゃがいも…ポリ袋にぬかを適量取り、生のまま漬ける。数日漬けたら5mm厚さに切って焼く。

☆ゆで卵…数日漬ける。

### ■オクラとトマトの豆乳みそスープ

〈材料〉1人分

豆乳…100cc

水…50cc

みそ…小さじ1・1/2

オクラ…2本

トマト…1/4個

みょうが…適宜

大葉…適宜



〈作り方〉

1. オクラはガクの部分を包丁で取り除き、板ずりしてうぶ毛を取る。水でさっと洗い流し、小口切りする。（オクラは生のままで食べられますが、固いものはゆでて使う）
2. トマトはさいの目に切る。みょうがは小口切り、大葉はせん切りにする。
3. 器にみそを入れ、水を加えてみそを溶かす。
4. ③に豆乳を加え、①と②を加える。

※具材は他に、豆腐や戻したわかめ、もずくなど火を使わないものがおすすめです！