

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。