

食べる点滴★ 熱中症の予防に 塩キウイ

熱中症予防のポイントは2つ。1つ目は“水分”の補給です。体内の水分が足りているかどうかは、尿の色をチェックすればわかります。通常の尿は薄い黄色。ところが、汗をかいたり、水を飲む量が少なすぎたりすると体内の水分量が不足し、尿が濃縮されて濃い黄色になるのです。

また、トイレに行く回数が少ないのも水分不足の証拠。体が『排出するほどの水分がない』と判断して、トイレに行きたくなくなるからです。トイレの回数が1日6~7回以下なら水分不足のサインです

塩分だけじゃない！意外と知らない熱中症予防に必要な栄養素

熱中症予防の2つ目のポイントは、“ミネラル”の補給。ミネラルとは、ナトリウム(塩分)、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのことで、体の機能を調整するはたらきなどがあります。体内では作ることができないので、食べ物などから摂る必要があります。

汗をかくと、水分と共にミネラルも失われてしまうため、熱中症を予防するには、水分と一緒に必要なミネラルも補給する必要があります。

最近では『熱中症予防には塩(ナトリウム)』ということ知られるようになってきましたが、実はそれだけでは不十分。本当に必要なのは、『糖・塩(ナトリウム)・カリウム・マグネシウム・カルシウム』の5つの栄養素です。この5つがすべて含まれているのが点滴。水分と同時にこれらを補給することで、体のシステムが正常に動くようになります。ですから、熱中症にならないためには普段から、この5つをバランスよく摂ることが大切なのです。

点滴と同じ成分を含むのが、ドラッグストアなどで市販されている経口補水液。でも実は、それよりもっと手軽においしく熱中症予防ができる方法があります。それが、“塩キウイ”。

ジューシーなキウイフルーツには水分はもちろん、適度な糖、カリウム、マグネシウム、カルシウムがバランスよく含まれています。それに塩(ナトリウム)を加えるだけで、点滴と同じ成分を含む“食べる点滴”になるんです。

塩の量の目安は、キウイフルーツ1個(可食部100g)に対して2本の指でひとつまみ(0.5g程度)。ただし、たくさん汗をかいてミネラルが不足していると、塩味を感じにくくなります。『いつもと同じ量なのに、薄味に感じる』というときは、塩の量を増やすといいですね。

手軽に水分&ミネラルをたっぷり補給できる『手もみキウイスムージー』のレシピも紹介します。この夏はキウイパワーでおいしく熱中症対策をしませんか？

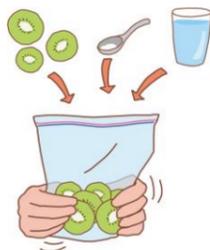
手もみキウイスムージー (1人分)

材料

- 完熟キウイフルーツ 1個 (可食部100g)
- 塩 ひとつまみ(0.5~1g程度)
- 水 100~150ml

作り方

ビニール袋に皮をむいたキウイフルーツ、塩を入れて袋の口を閉じ、キウイフルーツをすりつぶすようにもみ、水を加えるだけです。



不動産情報



アパート



場所：三豊市三野町吉津
賃料：50000円
間取：3DK
POINT：駐車場2台付

名言

シンプルさは
究極の洗練である
(レオナルドダヴィンチ)

~8月のレシピ~



8月の旬の食材は「トマト」

トマトの酸味のもとであるクエン酸、リンゴ酸などの有機酸には胃液の分泌を促進して食欲を増進させたり、消化を助ける働きがあるので、夏バテなどで食欲が落ちている時に最適です。

栄養たっぷりなトマトの選び方

- 全体的に赤く、手に持ってしっかりと重みのあるもの
- 皮にハリとツヤのあるもの
- ヘタがピンとしていて、切り口がみずみずしい緑色であるもの
- お尻の部分の白い筋が放射状にきれいにできているものほど糖度が高い

材料 2人分

- *トマト 1個
- *青ネギ 1/3束
- *卵 2個
- *ご飯 茶碗2杯
- A) ケチャップ 大4
- 豆板醤 小1/2
- ニンニク(すりおろし)1かけ
- しょうが(すりおろし)1かけ
- ゴマ油 大1
- B) 水 200cc
- 醤油 大2
- 砂糖 小2
- 片栗粉 大1

作り方

玉チリ丼

- ① フライパンにA)を入れて火をかける。
- ② 水分が飛んでねっとりしたらトマトを入れてさっと炒める。
- ③ 合わせておいたB)の調味料を入れる。
- ④ 沸騰してトロミが付いたら溶き卵を回し入れる。
- ⑤ ご飯にかけて、ネギの小口切りを入れて出来上がり。



座ったままでヨガポーズ★

肩甲骨を開く鷲のポーズ



- ①両腕を前に伸ばします。手の平は下に向いています。
- ②右腕を左腕の上に乗せるようにして交差させます。
- ③その状態を保ったまま肘を曲げます。
- ④右肘は左腕に密着するようにして、右手の甲と左手の甲をつけます。
- ⑤その状態から今度は両方の手首だけを回転させて、手の平をくっつけます。
- ⑥その状態を30秒キープしましょう。呼吸は止めないでください！
- ⑦反対側も同様に行います。

四国88箇所御朱印の旅

14番札所

盛寿山 延命院 常楽寺

(せいじゅざん えんめい いんじょうらくじ)

所在地：〒779-3128 徳島県徳島市国府町延命606

電話：088-642-0471

常楽園・アララギ大師・地藏菩薩像(本堂前。子供の寝しようべん、夜泣き、歯痛、足の痛みなどの治癒に祈願する。)



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
31周年

エイシン 検索