

かつしか知っ得メモ

熱中症にご注意!

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを!
19日は食育の日



熱中症を予防するには

- こまめに水分を補給 (10~15℃に冷やした水分) する。
* アルコールは尿量を増やし体内の水分を排泄するので逆効果。
- 日陰や日傘・帽子で日差しを避ける。
- スポーツや屋外の作業は涼しい時間に行う。
- 服装は、吸湿性や通気性が良く、襟元や袖口は開いたものにする。
- 室内は、気温28度、湿度50~60%位に保つ。
* 帰宅したらすぐ窓を開け室内の熱を追い出してからエアコンをつけ、除湿やタイマー機能を上手に利用。
- 睡眠を十分とり、朝食は抜かないで体調管理を。

熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、調節機能が破綻して発症する障害の総称です。



豆腐の名前の意味は

豆腐の「腐」の字は、腐るという意味ではなく、柔らかく弾力性のあるものを意味します。食品に「腐る」の字を嫌い、豆腐や豆腐と書く人もいます。



豆腐料理あれこれ

- おぼろ豆腐: 柔らかい口当たりが特徴なので冷奴に
- 絹ごし豆腐: なめらかで、きめ細かな舌触りなので冷奴、湯豆腐、汁のみに
- 木綿豆腐: 舌触りがやや粗く、大豆の風味があるので、湯豆腐、漬して和え物、チャンフルー、豆腐ステーキに
- 焼き豆腐: 木綿豆腐の表面を焼いたもので、崩れにくいのですき焼き、田楽、煮物、炒め物に

あられ豆腐(冷奴の野菜のせ)

材料(4人分):

- 木綿豆腐 1丁
- トマト 1個
- きゅうり 1本
- 大根 4cm
- しょうゆ 適量

作り方:

- ①豆腐を食べやすい大きさに手でちぎり、器に盛り込む。
- ②トマトは①の豆腐の大きさに、きゅうり、大根はせん切りにして豆腐と一緒に彩りよく飾る。
- ③好みの量のしょうゆをまわしかけて、さあ召し上がれ。
* 茗荷やおろしたしょうがをトッピングしてもOKです。

