



春の日差しが心地よくなり、過ごしやすい時期になりましたね。
今回は夏を迎える前に、水分管理について特集します。

枝豆ごはん

鮮やかな黄緑と黒ゴマが食欲をそそいます。

材料(1人分)

米	90g
枝豆	20g
酒	1g (小1/4)
塩	0.5g (1ccスプーン1/2)
黒ごま	少々
塩	0.2g (0.1ccスプーン1/2)

- ①米をとぎ、水に30分以上つける。
- ②炊く直前に酒・塩を混ぜ、規定量の水を加え炊く。
- ③炊き上がったたら、枝豆を混ぜ込む。
- ④食べる直前にごま塩をふる。

I補け -349kcal
 タンパク質7.8g
 P120mg
 K178mg
 塩分0.6g



ふわふわ卵のあんかけ

卵1個でもボリューム大!

材料(1人分)

卵1個	50g
白ねぎ	10g
油	8g (大2/3)
グリーンピース	3g
かに風味かまぼこ	10g
ムキエビ	20g
水煮タケノコ	15g
しいたけ	10g
洋風だしの素0.5g (1ccスプーン1)	
砂糖	3g (小1)
減塩しょうゆ	3g (小1/2)
塩	0.3g (0.5ccスプーン1/2)
酢	3g (小1/2弱)
水	15g
片栗粉	1g (小1/2弱)
水	5g

- ①白ねぎは小口切りにし水にさらす。
- ②タケノコは細切り、しいたけはスライスし、グリーンピースも一緒に茹でこぼし、水にさらす。
- ③エビは湯通しする。かに風味かまぼこは割く。
- ④調味料とグリーンピース以外の②③を入れ、火にかける。
- ⑤④を水溶き片栗粉でとじあんを作る。
- ⑥フライパンに多めの油を熱し、①の白ねぎを炒めてから、溶き卵を加えて混ぜ、ふわふわに炒め、器に盛る。
- ⑦⑤のあんをかけ、グリーンピースを飾る。

I補け -206kcal
 タンパク質12g
 P170mg
 K192mg
 塩分1.3g



～水分管理について～

水分はドライウエイトを目安に

上手にコントロールしましょう!



暑くなると、誰でも喉越しの良い麺類や、冷たい飲み物を選びたくなります。水っ腹になると膨満感があり、食欲が落ちてしまう人も少なくありません。でも、こんな時こそ食事が偏ることなく、栄養をとり元気に夏を迎えたいですね。そこで、飲水量を減らすための工夫をいくつか紹介してみます。

- ・飲み物は温度変化をつけて飲んでみる。
- ・ストローを利用しすこしずつ飲んでみる。
- ・湯飲み茶碗は小さいものを選ぶ。
- ・水にレモン汁を1滴落としたり歯磨きをして口内をすっきりさせる。
- ・氷をゆっくりなめたり、うがいをして口の中を潤す。
*うがいは1回6～10ml、氷1個は15～20mlの水分を含みます。



<目の錯覚を利用した方法>

下の写真で、水分管理の目安になる「100ml (cc)」を確認しましょう。同じ量を入れてもコップの大きさにより、見た目には差がでます。ご自身のコップの大きさと比べながら「100ml (cc)」を把握しましょう。小さいコップにすると、量を多く感じ、見ただ目で満足することができます♪



<参考文献>アンドユー

<塩分について>

食事・間食・嗜好飲料に含まれる塩分が多いと体の中の塩分濃度が高くなり、喉が渇きたくさん水分をとってしまいます。塩分管理をしっかりとすると、喉の渇きも少なくなり、水分摂取量も落ち着きます。今一度、塩分管理＝体重(水分)管理になる事を忘れずにお願いします。

