

健康カフェ つうしん

日に日に気温が上がっています。

屋外でウォーキングや運動をするときは、

熱中症対策、紫外線対策をしっかりとしましょう。

野菜に含まれるビタミン類は紫外線ダメージを回復してくれます。

今回の試食に使う新じゃがにはビタミンCが豊富！

運動と食事できれいに健康に♪

5月の健康レシピ

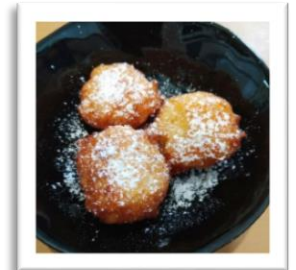
新じゃが豆腐ドーナツ

材 料 (20 個分)

新じゃが	200g
●ホットケーキミックス	150g
●豆腐 (絹ごし)	150g
●砂糖	大さじ 2
揚げ油	適量
粉砂糖	適量

作り方

- ① 新じゃがは皮をむいて適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する。(皮ごと茹でてから皮をむいてもOK)
- ② ①と●を混ぜ合わせたら、160°Cに熱した油で揚げる。
- ③ ②に粉砂糖をまぶして、できあがり。



1 個当たり / エネルギー:66kcal たんぱく質:1.2g 食物繊維 1.2g 塩分:0.1g



QRコードから作り方
動画が見られるよ♪
とても簡単なので
ぜひ、つくってみてね!



サクッと軽い食感で栄養たっぷり。
じゃがいもの使い道に困ったときにも
オススメです。



新じゃがは「収穫されてすぐのじゃがいも」

小ぶりで見ずみずしく、皮が薄いのが特徴(3~6月頃が旬)

新じゃがの栄養

なんといってもビタミンが豊富! 特にビタミンCはみかんに匹敵!!

じゃがいものビタミンCは熱にも強く、美肌効果や免疫力アップ♪

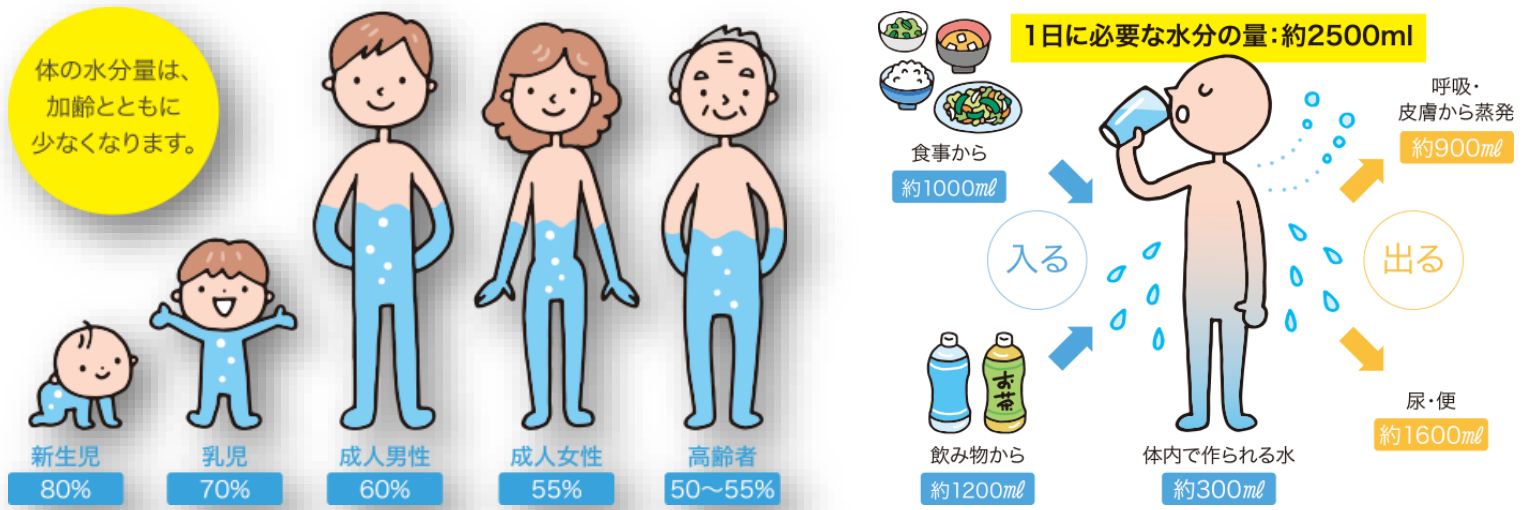
皮ごと食べられて、栄養まるごと食べられる

フライドポテト、煮っころがし、じゃがバターなどの料理がオススメです

この季節「じゃがいも」を買うなら、栄養たっぷりの「新じゃが」を

今日から実践 水分補給のポイント

私たちの体は、体重の約60%が水分です。体の水分量が不足すると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害の原因にもなります。日頃からこまめな水分補給を心がけましょう。



1日に必要な水分量は大人で約2500ml。これと同じ量が尿や汗として排泄されます。食事から約1000ml、飲み物からは約1200mlの摂取が必要です。(たくさん汗をかいた時は、必要な水分量も増えます。)

食事から水分補給

1日3食とる

食事が少ないと、食事からの水分量も少なくなります。1日3回の食事は、栄養補給とともに水分補給にもなります。

野菜をとる

野菜は約90%が水分です。また、水分と一緒にビタミンやミネラルもとれるので、積極的に食事に取り入れましょう。

汁物をとる

スープやみそ汁は水分の供給源。薄味で野菜たっぷりがおススメ。水分も栄養も、一緒にとることができて一石二鳥!!

飲み物から水分補給

のどが渇く前に
少量をこまめに

飲み物は

お茶やお水で十分
(食事から塩分、栄養補給できる)

水分補給のNG飲み物

- カフェイン(コーヒーなど)
- アルコール(ビールなど)

1日の水分補給の例

コップ軽く1杯(120ml)を10回飲んだ場合、1200mlの水分がとれます。

