

令和8年7月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

7月

熱中症予防の食事

～夏の味覚で夏バテ知らず～



【7月のメニュー】

- ①ごはん
- ②豚しゃぶのマリネ
- ③なすの蒲焼
- ④薬味噌汁
- ⑤白桃とアールグレイの豆乳パンナコッタ

エネルギー	643 Kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	20.0 g
食物繊維	4.4 g
食塩相当量	3.7 g

炊飯するときの加水量
米2kgの場合
 $2000\text{g} \times 1.5 = 3000\text{ml} = 3\text{ℓ}$ 加水する

1 ごはん

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml

＜作り方＞

- ① 米をといで、加水する
- ② 30分以上浸水し、炊飯する
- ③ 炊き上がったら蒸らす

2 豚しゃぶのマリネ

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
たまねぎ	20g	2分の1個	3分の1個	1個
ピーマン	2分の1個	2個	3個	4個
パプリカ	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	70g	280g	420g	560g
片栗粉	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
水★	大さじ1	60ml	90ml	120ml
レモン汁★	大さじ1	60ml	90ml	120ml
しょうゆ★	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
砂糖★	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
塩昆布★	1g	4g	6g	8g

＜作り方＞

- ① たまねぎは皮をむいて繊維に垂直にスライスし、10分程度水にさらして辛味を抜く
- ② ピーマンとパプリカは種を取り除いてせん切りにする
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす
- ④ ③を熱湯で火が通るまでゆでる
- ⑤ ★の調味料に①と②と④をつける
- ⑥ 冷蔵庫で冷やす

3 なすの蒲焼

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
なす	1本	4本	6本	8本
サラダ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
酒	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
みりん	大さじ1	60ml	90ml	120ml
しょうゆ	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
こねぎ	1g	4g	6g	8g
さんしょう	少々			

<作り方>

- ① なすはへたとがくを取る
- ② ラップで包み電子レンジ600wで4分加熱する
- ③ ②の粗熱をとって半分にさく
- ④ フライパンに油を熱して③を焼き色がつくまで焼く
- ⑤ 酒、みりん、しょうゆを加えてなすにからめる
- ⑥ こねぎは小口切りにする
- ⑦ 皿に盛り付けこねぎとさんしょうを散らす

4 薬味噌汁

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
みょうが	2分の1本	2本	3本	4本
おくら	2分の1本	2本	3本	4本
大葉	2分の1枚	2枚	3枚	4枚
だし入りみそ	大さじ2分の1弱	大さじ1と2分の1	大さじ2と3分の1	大さじ3
水	150ml	600ml	900ml	1200ml

<作り方>

- ① みょうがとおくらは小口切りにする
- ② 大葉はせん切りにする
- ③ みそは分量内の水で溶いておく
- ④ 鍋に湯を沸かし、①を加えてひと煮たちさせる
- ⑤ 火を止めてみそを加える
- ⑥ 盛り付けて大葉を散らす

5 白桃とアールグレイの豆乳パンナコッタ

材料名	作りやすい分量
白桃缶詰（200g）	1缶
ゼラチン（桃用）	5g
水（桃用）	大さじ3
ゼラチン（パンナコッタ用）	5g
水（パンナコッタ用）	大さじ3
無調整豆乳	400ml
アールグレイティーバッグ	4個
砂糖	40g

<作り方>

【白桃シロップゼリー】

- ① 白桃の缶詰をシロップと実に分ける
- ② 実は1cmの角切りにして冷蔵庫で冷やしておく
- ③ 水にゼラチンを振り入れてよく混ぜる
- ④ ③を電子レンジ600wで20秒加熱し、溶かす
- ⑤ ④をシロップに加えてよく混ぜ、
型に流し、冷蔵庫で冷やす

【豆乳パンナコッタ】

- ① ゼラチンを水に振り入れてふやかしておく
- ② 鍋に豆乳とティーバッグを入れて沸騰直前まであたためる
- ③ ②の火を止めて蓋をして5分程度おき、
ティーバックを取り出す
- ④ ①と砂糖を③に加えて、弱火にかけ煮溶かす
- ⑤ ④の粗熱をとり、プリンカップに流しいれて
冷蔵庫で冷やし固める

【盛り付け】

- ① 白桃シロップゼリーをフォークで崩す
- ② 豆乳パンナコッタの上に刻んだ白桃と①を盛り付ける

デザートは冷やし固めるのにかなりの時間を要するので、早めに作りはじめてください。

食中毒防止のため、こまめな手洗いをお願いします。

食改リーダー研修通信 令和8年7月号 川口市保健所健康増進課作成



だんだんと暑い夏がやってきました。これからどんどん暑くなることが予想されます。暑い夏は熱中症の心配が高まります。規則正しい生活は熱中症予防のポイントです。しっかり食べて、よく寝て、暑い夏を乗り越えましょう！

一人分の栄養価	エネルギー k c a l	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	葉酸 μg	ビタミン C mg
ごはん	239	4.3	0.6	54.0	0.4	0.0	62	4	0.6	0	0.06	0.01	8	0
豚しゃぶのマリネ	224	13.5	13.6	12.7	1.3	1.6	401	17	0.9	36	0.48	0.23	35	73
なすの蒲焼	104	1.5	4.1	10.7	1.4	1.5	179	16	0.4	7	0.04	0.05	24	3
薬味噌汁	10	0.6	0.3	0.9	0.6	0.6	48	10	0.1	7	0.01	0.03	9	1
白桃とアールグレイの 豆乳パンナコッタ	66	3.0	1.4	10.7	0.7	0.0	116	8	0.7	0	0.02	0.01	15	1
合計	643	22.9	20	89	4.4	3.7	806	55	2.7	50	0.61	0.33	91	78



熱中症Q & A



川口市マスコット「きゅぽらん」

Q 川口市ではどれくらいの方が熱中症で救急搬送されているの？

A 令和7年度4月から10月で373人で、そのうち高齢者は181人でした。

Q 救急搬送が一番多いのは何月？

A 7月が最多で152人、次いで8月が120人でした。気温が高い日中に搬送者が多い傾向があります。

Q どんな人が熱中症になりやすいの？

A こどもや高齢者、肥満傾向の人、糖尿病などの持病がある人などが熱中症になりやすいといわれています。

Q 部屋の中にいれば熱中症にならない？

A 場所別の救急搬送人数は屋外が153人、屋内では220人！部屋の中でも熱中症の危険があります。エアコンを適切に利用して、室内でも水分補給を忘れずに。

Q 暑い日は塩分をたくさんとるべき？

A 室内ですごして、汗をたくさんかかない場合は、3食しっかり食べていれば塩分を追加する必要はありません。

Q 水分は1日にどれくらい必要？

A 食事以外からは1.2リットルが目安です。食事でも水分が多いものを意識してとると◎

Q 常温の飲み物がいいの？

A 5℃から15℃が水分を体に吸収しやすいといわれています。

みんなで防ごう
熱中症！

