

熱中症予防

具たくさん味噌汁で熱中症予防

味噌汁には、熱中症予防に大切な水分と塩分が含まれています。

具材を工夫すれば、1杯で栄養を摂ることができます。

熱中症予防だけでなく、骨粗鬆症予防、ロコモ予防にもなります。

かぼちゃの甘みがいっぱい味噌汁



1人分 カルシウム 103mg タンパク質 6.5g ビタミンK かぼちゃ

材料(2人分)

豆腐・・・1/3丁
小松菜・・・30g
かぼちゃ・・・50g
わかめ(乾)・・・1g

豚汁以外でも豚肉を入れちゃいましょう



1人分 カルシウム 40mg タンパク質 5.6g ビタミンD ほうれん草

材料(2人分)

さつまいも・・・80g
豚バラ・・・2枚
ほうれん草・・・40g
エリンギ・・・1本

鯖缶はカルシウムもタンパク質もたっぷり



1人分 カルシウム 325mg タンパク質 25.4g ビタミンD 鯖缶

材料(2人分)

鯖缶(水煮)・・・1缶 豆腐・・・1/3丁
ごぼう・・・20g 白菜・・・80g
えのき・・・30g 酒・・・大さじ1

*鯖缶は汁も全部入れる
骨まですべて食べることができるので
手軽に栄養を摂ることができます
他の料理でも使ってみてください

鶏団子は市販のもので簡単に！市ちゃん手抜き



1人分 カルシウム 67mg タンパク質 8.2g ビタミンK 鶏団子

材料(2人分)

切干大根・・・10g 鶏団子・・・4個
しめじ・・・40g 人参・・・20g
油揚げ・・・10g

*切干大根はそのまま鍋に入れても大丈夫です

豆腐のかわりに高野豆腐をたまにはいれよう



1人分 カルシウム 82mg タンパク質 17.7g ビタミンD 鮭

材料(2人分)

鮭・・・1切れ 高野豆腐・・・1枚
舞茸・・・30g 玉ねぎ・・・40g

*鮭は骨皮なしだと食べやすい
*高野豆腐は水で戻して
賽の目に切る

卵は落としかけてお好みの固さで楽しんで



1人分 カルシウム 63mg タンパク質 15.9g ビタミンK キャベツ

材料(2人分)

卵・・・2個
キャベツ・・・60g
ささみ・・・1本
しめじ・・・40g
桜えび・・・1g(あと乗せ)