



# 熱中症を予防する食材!



熱中症を予防するためには、熱中症にかからないようにする体を作ることが大切です！  
その基本となるのが食生活です。  
1日3食バランスのとれた食事と適度な水分補給によって、健康維持に心がけましょう！  
熱中症を予防する食材を紹介します！

## 熱中症を予防する食材



**じゃがいも**です！

じゃがいもは、野菜の中でも、**カリウム**（ミネラルの1種）の含有量が、  
トップクラスの上、疲労回復効果の高い**パントテン酸**を多く含んでいます。  
豚肉同様、これも「熱中症になりにくい身体づくり」が主な仕事です。



**豚肉**です。

豚肉には、糖を分解しエネルギーに変換する際に必要な**ビタミンB1**が、  
多量に含まれており、多くのたんぱく質を摂取することができます！  
豚肉は汗で失われた成分を補うとよりは、熱中症になりにくい身体作りをしてくれます。



これぞ最強の食べ物**梅干し**です。

「食塩」・「**クエン酸ナトリウム**」・「**塩化カリウム**」を多く含んでいる梅干しは、最も塩分を効率よく食べ物です。  
ただ、塩分は摂りすぎると喉が渇いたり、血圧が上がるので、**1日1~2粒位**を目安にしてください。  
梅干しに含まれる「**クエン酸**」は、疲労回復効果がある**クエン酸**の含有量も多いので（**レモンの倍**）、  
熱中症のみならず夏バテにも解消効果的です！





日付	16		17		18		19	
曜日	月		火		水		木	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 白身フライ 牛肉とごぼうの炒め煮 肉団子 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉と長葱の生姜焼き キムチ奴 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚（さばの味噌漬け） 厚焼玉子 めかぶとろろ みそ汁（なめこ・豆腐） サラダバー 牛乳	ご飯 厚切りとんかつ 鶏肉の金平ごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	パンケーキ ミートオムレツ ウィンナー スープ サラダバー 牛乳	ご飯 チーズinデミハンバーグ ロールキャベツのコンソメ煮 スープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉のカレートマト煮 ミニかに玉 肉団子 スープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏せせり塩炒め もやしとほうれん草の温ナムル スープ サラダバー 牛乳
エネルギー	748 Kcal	904 Kcal	797 Kcal	1033 Kcal	787 Kcal	1154 Kcal	882 Kcal	1008 Kcal
タンパク質	26.7 g	41.7 g	30.9 g	42.7 g	29.6 g	45.7 g	28.9 g	41.0 g
カルシウム	115 mg	31.9 mg	155 mg	160 mg	205 mg	307 mg	100 mg	266 mg
鉄分	2.6 mg	4.7 mg	3.9 mg	3.2 mg	3.5 mg	5.3 mg	2.8 mg	5.7 mg
塩分	4.1 g	4.7 g	4.7 g	5.5 g	5.6 g	6.3 g	5.4 g	4.5 g
脂質	21.5 g	37.5 g	27.9 g	41.5 g	44.5 g	56.6 g	37.1 g	49.3 g

日付	20		21		22		23	
曜日	金		土		日		月	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 筍と豚肉のオイスター炒め 蒸し鶏とメンマの和え物 ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 酢豚 ミニ焼売・春巻 スープ サラダバー 牛乳	ご飯 海老カツ 肉団子 スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 塩だれチキン じゃが芋とベーコンバター醤油 スープ サラダバー 牛乳	ご飯 照り焼きチキン スクランブルエッグ ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 温玉とろろうどん 鶏天・イカ天 サラダバー 牛乳	ご飯 ミートソース豆腐ハンバーグ チーズinオムレツ ウィンナー スープ サラダバー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン アスパラベーコンのバター炒め スープ サラダバー 牛乳
エネルギー	754 Kcal	1220 Kcal	910 Kcal	1149 Kcal	904 Kcal	1087 Kcal	805 Kcal	1072 Kcal
タンパク質	30.5 g	38.7 g	33.6 g	46.3 g	33.8 g	47.3 g	29.8 g	51.1 g
カルシウム	119 mg	160 mg	135 mg	129 mg	87 mg	257 mg	210 mg	200 mg
鉄分	2.6 mg	3.6 mg	3.0 mg	3.9 mg	2.6 mg	4.7 mg	3.2 mg	5.9 mg
塩分	5.3 g	7.1 g	5.2 g	5.5 g	5.9 g	6.1 g	5.6 g	6.5 g
脂質	26.0 g	41.3 g	34.5 g	60.4 g	38.7 g	25.1 g	30.2 g	56.2 g

\*朝食はビュッフェスタイルです。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24		25		26		27	
曜日	火		水		木		金	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 チキンカツ 切干大根 ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鮭のムニエルバター風味焼き 鶏挽肉とニラもやし炒め スープ サラダバー 牛乳	パンズパン ハンバーグ チキンクリーム煮 サラダバー スープ 牛乳	ご飯 キーマカレー 温泉卵 玉葱ときゅうりとわかめの和え物 スープ(卵・コーン) サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏のごま照り焼き じゃが芋とひき肉のカレー煮 スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	親子丼 しめじと厚揚げの塩炒め スープ(卵・ワカメ) サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉ともやしの炒め物 肉団子 厚焼玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ハヤシライス 串カツ スープ サラダバー 牛乳
エネルギー	979 Kcal	852 Kcal	724 Kcal	1076 Kcal	1060 Kcal	1184 Kcal	747 Kcal	1495 Kcal
タンパク質	37 g	44 g	33.1 g	38.7 g	35.6 g	49.0 g	28.8 g	40.7 g
カルシウム	143 mg	167 mg	158 mg	243 mg	144 mg	262 mg	113 mg	16.7 mg
鉄分	3.2 mg	3.0 mg	6.8 mg	7.3 mg	4.2 mg	6.7 mg	3.1 mg	40.0 mg
塩分	5.3 g	4.9 g	8.7 g	6.6 g	5.1 g	8.0 g	3.9 g	7.0 g
脂質	39.1 g	30.4 g	44.5 g	46.3 g	40.8 g	33.2 g	26.9 g	68.7 g

日付	28		29		30		31	
曜日	土		日		月		火	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 海老カツ 肉団子 スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚キムチ 塩だれキャベツ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 コロッケ(カレー・コーン) 牛肉とごぼうの炒め スクランブル みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏唐揚げ 豆苗と卵の中華炒め みそ汁 サラダバー 牛乳	サーモンチーズフライ パンキンサラダ スクランブル みそ汁 サラダバー 牛乳	味噌ラーメン 焼き餃子 春巻 サラダバー 牛乳	バターロール カボチャのクリームシチュー ミニハンバーグ スクランブル スープ サラダバー 牛乳	豚丼 チキンカツ みそ汁 サラダバー 牛乳
エネルギー	774 Kcal	937 Kcal	1083 Kcal	1082 Kcal	887 Kcal	1097 Kcal	824 Kcal	1099 Kcal
タンパク質	37.1 g	32.5 g	36.2 g	38.4 g	308 g	46.1 g	30.4 g	52.7 g
カルシウム	117 mg	185 mg	135 mg	237 mg	149 mg	206 mg	183 mg	187 mg
鉄分	3.1 mg	3.2 mg	4.6 mg	3.3 mg	2.9 mg	4.0 mg	3.3 mg	4.6 mg
塩分	5.6 g	6.5 g	4.1 g	5.3 g	4.8 g	11.2 g	6.6 g	5.6 g
脂質	21.4 g	44.4 g	48.4 g	54.7 g	30.1 g	47.8 g	41.7 g	47.7 g

\*朝食はビュッフェスタイルです。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。