

熱中症を予防する「朝ごはん」のポイント

人間総合科学大学 ヘルスフードサイエンス学科

講師 矢部 えん

「朝食は王様のように、昼食は王子のように、夕食は貧民のように食べなさい」という西洋のことわざがあります。この考え方は非常に理にかなっています。

が、朝の5分は貴重！この暑い中、朝から食事なんて作りたくない！（という気持ちになるのは決して私だけではないはず？）。

とはいえ、夏に朝食を抜いて貧血&熱中症をやらかしたことがある私。そこで今回は自身の経験も踏まえ、熱中症を予防する朝ごはんのポイントをお伝えします。

それは「温かくちょっと塩味のある汁物をつける！」この汁物はカップスープでもインスタントお味噌汁でもOKです。

夏の寝起きの体は、①発汗による水分不足、②発汗によるミネラル不足、③（クーラーや冷たい食べ物で意外と胃腸が冷えている、ということがあげられます。一方、朝食には炭水化物（ごはん、パン、麺類、いもなど）とたんぱく質（肉・魚・卵・豆腐・納豆など）が重要とのこと。で、あるならば、これに胃腸を温めてミネラルを補える水分を足せば夏の体に合う朝食になるではないですか！「納豆ご飯+お味噌汁」、や「パン+卵+スープ」ですよ！これならなんとなく、作ってもいい気になりませんか？皆さん、ぜひ「+汁物」で、一緒にこの猛暑を乗り越えましょう！

最後にトマトを使ったおまけレシピを。こちらをご飯に乗せて、シラスとお湯をかけてお茶漬けにするのもおすすめ朝ごはんです。よろしければ作ってみてください！

トッピングに！加熱して和風トマトソースに！お湯で割ってスープに！

ねばトマ玉昆布

* 食事に制限がある方は医師とご相談の上お試しください



分量（お好きな配合にしてください）

- ・トマト 中玉3個程度
- ・玉ねぎ 中玉1/4個程度
- ・オクラ 5本程度
- ・青じそ 10枚程度
- ・塩昆布 大匙1杯（お好みでOK）

作り方

①野菜をカットする

- ・トマト→1センチ角にきる。
- ・玉ねぎ→みじん切り
- ・オクラ→軽く茹でて5mm程度の輪切り
- ・青じそ→5mm程度のせん切り

②切った野菜と塩昆布を袋にいれて、軽くもみ合わせ、10分程度置く

* 保管は冷蔵庫で、作ってから3日程度で食べきることを推奨。

* 時間がたつと野菜の水分で味が薄くなるので適宜、塩昆布や醤油などを足してください。