

人も食べ物も！夏の暑さにご用心

～安心安全の食事の3ヶ条～

☆脱水に注意しましょう！！

こまめな水分補給が予防のカギです。

☆夏バテ防止のために、いろいろな食品を食べましょう！

主食＋主菜(肉・魚・卵・豆腐)＋野菜のおかずの組み合わせ

体力維持のために、簡単料理でのりきりましょう(冷凍食品・常備菜)

☆食の安全を確保しましょう！

賞味期限を守りましょう。

冷蔵庫の庫内はつめすぎないように・・・整理整頓も大切です



☆ドライカレースティック

《材料》

ドライカレー(冷凍)	茶碗1杯分
卵	1個
サラダ油	少々

冷凍食品を
使ったレシ
ピ

《作り方》

- ①ドライカレーは冷凍のまま、パラパラにほぐす。
- ②ほぐしたドライカレーと溶き卵をまぜる。
- ③フライパンに油を入れ、お好み焼きのように両面焼くだけでOK。

《ひとことメモ》

- ・ドライカレーの風味が食欲増進になります。
- ・他のチャーハンなどでもアレンジできます。
- ・卵も入って、**タンパク質補給**になります。

☆牛しゃぶサラダ

《材料》

牛もも肉(薄切り)	3枚
レタス	2枚
かいわれ大根	ひとつまみ程度
トマト	1/4個
ドレッシング	適量

(お好みのドレッシングや味ポンで)

《作り方》

- ①牛もも肉を沸騰したお湯で茹でる。
- ②冷水(氷水)にくぐらし、水分をふきとる。
- ③食べやすい大きさに切った野菜と一緒に盛り付ける。

ドレッシングをかけて出来上がり。

《ひとことメモ》

- ・牛もも肉は塩こしょうで味付けして焼いたものと野菜と一緒に組み合わせて「**焼き肉サラダ**」に・・・
- ・ボリュームもあって、主菜にもなります。

☆野菜のレモン漬

《材料》

お好みの野菜	両手1杯
レモン	1/2個
塩	少々

野菜を使っ
た
常備菜

※野菜：きゅうり・大根・白菜
キャベツ・うり など

《作り方》

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②軽く塩をふり、もむ。
- ③レモン汁をしぼり野菜にふりかける。

《ひとことメモ》

- ・冷蔵庫で数日は保存できます。
- ・レモン汁以外にも「市販の浅漬けのもと」でもOK

【おまけのひとこと】

- ・夏はいつも以上に発汗します。水・お茶でこまめに水分補給をしましょう。大量の汗をかいたときは、スポーツドリンクで、水分と電解質を補いましょう。
- ・暑い時期は冷たいものが中心になりがちです。たまには、温かく消化のいいものもオススメです。
- ・食中毒が特に発生しやすい時期です。購入したものは、適切な場所で保管しましょう。
- ・冷房を過信して、料理や食品を放置しないように気をつけましょう。



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～
四国がんセンター 栄養管理室



ひんやりデザートでクールダウン

～暑い夏のさっぱりデザートの3ヶ条～

☆食欲低下時の間食に、ひんやりデザートでシャキーン！！

☆旬の果物を上手に利用しましょう

☆お楽しみ要素たっぷりに、見た目にもひと工夫



☆とこ夏フルーツポンチ

《材料》

すいか	適量(くりぬく)
ぶどう	適量(皮をむく)
りんご	適量(スライス)
みかん缶	適量(缶からだす)
キウイフルーツ	適量(スライス)
さとう(シロップ用)	少々
水(シロップ用)	2カップ
レモン汁	少々

《作り方》

- ①すいかは、小さなスプーンでくりぬく
- ②りんごを切り、塩水につける
- ③水に砂糖を入れひと煮立ちさせて、冷ます
- ④③にレモン汁をしぼる
- ⑤④のシロップにフルーツを入れできあがり！

《ひとことメモ》

- ・果物は何でもOKです
- ・果物を星形、♡型など型抜きすると楽しい～
- ・シロップ代わりに炭酸でも美味しいですよ☆



☆和風アイスサンド

《材料》

食パン(サンドイッチ用)	2枚
アイスクリーム	適量
あずき水煮缶	適量



あずき以外に・・・

果物(バナナ、りんご、パイナップル、いちごetc)
抹茶、チョコレート、レーズン、ジャム

《作り方》

- ①アイスにあずき水煮をまぜる
- ②食パンに①のアイスをはさむ
- ③食べやすい一口大に切ってでき上がり

《ひとことメモ》

- ・食パンの代わりに、クッキーやクラッカーで代用できます
- また、クレープ生地やホットケーキでもOK

☆アイスバナナ

《材料》

バナナ 1本



《作り方》

- ①バナナの皮をむく
- ②バナナをラップで包んで、冷凍庫へ
- ③凍ったらできあがり

《ひとことメモ》

- ・アイスバナナを牛乳でミキサーにかけるとバナナシェイクのできあがり～
- ・表面に溶かしたチョコをつけると、チョコバナナに大変身～！！

【おまけのひとこと】

- ・ひんやりデザートで、食欲増進のきっかけに
- ・でも、食べ過ぎには**要注意！！**
- ・夏の暑い日の午後のひととき・・・
ひんやりデザートで、優雅？なひとときを過ごしてみませんか？



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～
四国がんセンター 栄養管理室

