

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷保健事業部  
健康支援課 福島亜弥子

## 夏休み親子で作ろう！

## もちもち豆腐ギョウザ

お肉を使わないヘルシーなギョウザです。青しその香りが食欲をそそり、暑い季節でも箸が進みます。夏バテ予防に、ぜひ親子で作ってみてください！

材料（ギョウザ25～30個分）

木綿豆腐	1丁	
キャベツ	3枚	
青しそ	10枚	
桜海老（乾燥）	1/2カップ	
ごま油	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
塩・こしょう	適量	
しょうが・にんにくのすりおろし	各1かけ分	
しょうゆ・オイスターソース	各小さじ1	
ギョウザの皮	25～30枚	



桜海老なしで作ると、豆腐の風味が引き立ち、さっぱりした味になります。ごまを入れるのもおすすめです。

### 作り方

豆腐は薄く切ってレンジで3～5分程度加熱し、よく水を切る。

キャベツは粗みじんに切って軽く塩を振り、10分くらい置いて出てきた水分を絞る。

青しそはみじん切りにしておく。

ボウルに ～ を全て入れて豆腐の形がなくなるまでよくこねる。

に残りのたねの材料を加えてよく混ぜる。

できあがったたねを皮で包む。

強火で焼き色をつける。

ギョウザの1/3くらいの高さまで水を加えて中火にし、蓋をして蒸し焼きにする。

お好みのたれをつけてどうぞ。

たねが水っぽくまとまりにくい時は様子を見て片栗粉を足すとまとまりやすくなります。時間が経つと豆腐から水が出てくるので、包んですぐ焼くのがポイント！焼き上がりはもっちりとした食感が楽しめます。



# 夏を元気に乗り切ろう！！



～上手に水分をとりましょう～

今年は6月から、35以上の猛暑日を静岡市で記録した日が観測史上最も多い年となっています。  
熱中症で病院へ搬送される方も急増しています。

節電を気にしながらの暑さ本番！！上手に水分を補給し、熱中症を予防しましょう～



## あなたの水分摂取はまちがっていませんか？

Q. のどが渴いたら水分を補給すればいい。

- × のどの渴きを感じたときにはすでに脱水状態です。  
こまめに水分補給しましょう（1回 150～200ml 程度が適量です）



Q. 水はおいしくないの、ジュースやスポーツ飲料で水分を摂っている。

- × 糖分の摂りすぎで血糖値は上がり、空腹感を感じず夏バテの原因に・・・さらに、肥満・糖尿病・虫歯の原因に・・・基本は水かお茶。スポーツなどでたくさん汗をかいたときには、スポーツ飲料も利用しましょう。

Q. 暑いときには、大きなペットボトルを一気飲み。

- × 一度に大量の水分を摂ると、胃液が薄まり栄養の吸収が悪くなり夏バテの原因に・・・  
吸収される量には限度があります。一度に飲む量はコップ1杯（150～200ml）程度がベスト！



Q. 朝は時間がないから何も飲まない・夜中にトイレに起きるのが嫌だから、夜は水分を摂らない。

- × 寝ている間はかなりの汗をかくので、水分が不足して血液がドロドロになっているかも・・・  
夜寝る前・朝起きたら水分を摂る習慣をつけましょう。

Q. ビールをおいしく飲むために、日中水分控え・帰宅後ビールをガブガブ。風呂上りにはもう一杯。

- × アルコールを体内で分解するためには、水が必要です。多量の飲酒は血管内の脱水を招きます。  
さらに、利尿作用（トイレが近くなる）があります。入浴中も汗をかくうえ、利尿作用があります。  
日中は適度に水分を補給し、入浴前後もアルコール以外で水分補給をして脱水を予防しましょう。



Q. 水は冷たいほうがおいしいので、いつも冷蔵庫で冷やしている。

- × 冷たいものばかり飲むと胃の動きが悪くなったり、腸を刺激して下痢の原因に。水の温度は5～15が目安です。

### 熱中症とは・・・？

暑い環境で発生する障害の総称で、右のような病型があります。

