



ピーマンの肉詰め焼き

材料(2人分)

ピーマン……………2個
片栗粉……………適量
油……………小さじ1
ケチャップ…大さじ1
中濃ソース…大さじ1
砂糖……………ひとつまみ

玉ねぎ……………30g
豚ひき肉……………70g
たまご……………1/2個
みそ……………小さじ1
白ごま……………小さじ1
おろししょうが…適量
片栗粉……………大さじ1/2

【調理のポイント】

ピーマンの内側に片栗粉をふることで、タネがはがれにくくなります。
ソースの砂糖が溶けない時は、約15秒レンジにかけて溶かすと良いです。

ピーマンが苦手な子どもたちもペロリ。給食でひとつひとつ作ることは大変ですが、季節を味わう、夏の定番メニューです。げんきマンのピーマンを食べて夏を元気に。

つくり方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種をとる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに玉ねぎから片栗粉まで入れてよく混ぜ、タネを作る。
- ③ ピーマンの内側に片栗粉をふり、②を詰める。
- ④ フライパンに油を敷き③を肉の面を下にしてならべ中火で焼く。肉に焦げ目がついたらひっくり返し、蓋をして弱火にし、水を少し入れて15分蒸し焼きにする。
- ⑤ ケチャップ、ソース、砂糖を混ぜてソースをつくる。
- ⑥ お皿に盛り付け、ソースをかける。

動画でも作り方を
配信しています

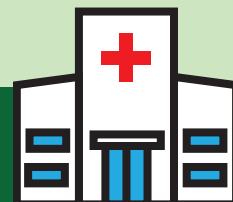


1人分エネルギー184kcal 塩分相当量1.1g

病院コラム 医療の現場から

脱水症にご注意を!

諏訪中央病院 薬剤師 林 聖也



今年も暑い夏がやってきます。そんなときに心配なのが脱水症です。そこで脱水症のキホンと対策を簡単に説明します。人間の体液は60%の水分、ナトリウムなどの電解質、タンパク質で成り立っています。脱水症は水分もしくはNa(塩)が不足することで来す体の異常です。

脱水症は大きく「急性型」と「慢性型」の2種類に分けられます。「急性型」は炎天下での運動や作業による大量発汗や、感染症などによる嘔吐・下痢によって水分と一緒に体のナトリウムが失われることで生じます。「慢性型」は体の水分のみが欠乏する状態のことで、食事量・飲水量の不足、加齢や筋力低下による体液量の減少が原因とされ、自分で水分がとれない乳幼児や高齢者で起きやすいといわれています。発汗以外にも皮膚や呼吸から水分を失っています。その量は安静時では健康成人において皮膚から約600ml、呼吸から約300ml、合わせて1日約900mlもの水分が失われています。また発熱、運動等による増加も考えられます。もちろん夏場にこそ注意が必要ですが、日常生活の中にもリスクがあることを覚えておきましょう。

次に脱水症が起きてしまったらどうすればいいかをお伝えします。

軽度脱水症(めまい、ふらつき)、中等度脱水症(嘔吐・下痢、血圧低下、心拍上昇)が見られたときは経口補水液を飲むことをおすすめします。(経口補水液はドラッグストア、薬局等でお求めください。当院売店にも置いてあります。)経口補水液を飲む際は、一気に飲むと吸収率が下がる恐れがあるため、500mlを1時間くらいかけて、ゆっくり飲んでください。なお経口補水液を薄める、凍らせる、とろみをつけるなどすると本来の効果が得られないことがあります。経口補水液を飲んでも症状が続くようであれば、医師の診察を受けてください。

私は大丈夫だと安心せず、こまめな水分摂取を忘れないように生活しましょう。