

おすすめの健康レシピ
(令和 7 年 6 月)

『おくらとトマトの冷ややっこ』

こんにちは。管理栄養士の「もも」です。

最近は暑い日が続き、熱中症による体調不良が増えています。

毎年多くの方が熱中症で救急搬送されており、去年は職場での熱中症により、1年間で約 30 人が亡くなり、1000 人以上が 4 日以上仕事を休んだという報告もあります。(厚生労働省が公表しているデータに基づく)

こうした事態を防ぐために、厚生労働省では、熱中症予防対策の徹底を呼びかけており、【STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン】を展開しています。

熱中症対策として、【熱中症予防のための情報・資料サイト】なども参考に対策を行いましょう。

▼STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▼熱中症予防のための情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

熱中症の予防には、水分補給や室温の調節に加えて、毎日の生活習慣もとても重要です。食事や睡眠、こまめな水分補給などで、体調を整え、1 年を通して熱中症に強い身体づくりを目指していきたいですね。

特に暑い時期には、食欲が落ちやすくなるため、さっぱりした食べやすい料理がおすすめです。

今回は火を使わずに簡単に作れる「おくらとトマトの冷ややっこ」をご紹介します。夏バテ対策にもぴったりの一品です。

これを参考に、毎日少しずつでも「食べて防ぐ熱中症対策」に取り組んでみてくださいね。

☆おくらとトマトの冷ややっこ

材料【2人分】

- ・木綿豆腐 1丁
- ・オクラ 6本
- ・ミニトマト 6個
- ・塩昆布 10g
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1

【栄養（1人分）】

エネルギー： 221kcal
たんぱく質： 13.5g
脂質： 15.6g
炭水化物： 11.0g
食塩相当量： 1.3g

【作り方】

- ・豆腐は容器から出して水気を切り、食べやすい大きさに切っておく
- ・オクラは塩（適量、分量外）をまぶしてまな板に擦り付けて水で洗う
- ・オクラのへたを切り落とし、耐熱容器に入れ、水（大さじ1程度）を加えてふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で1分加熱する
- ・オクラを食べやすい大きさに切る
- ・ミニトマトはへたを取り、半分に切る
- ・ボウルにオクラとミニトマト、残りの調味料を全部入れ、混ぜ合わせる
- ・豆腐の上にかけて、出来上がり

参考・引用文献 厚生労働省 HP 熱中症予防のための情報・資料サイト

職場における熱中症予防情報

働く人のいますぐ使える熱中症ガイド