

脈拍を測ってみましょう！

ご自身の脈拍を計測したことはありますか？
時間を測るものさえあれば、いつでも手軽に
健康チェックができます！



安静時に手首の内側に沿って人差し指、中指、
薬指をあて、**60秒間**の脈拍を数えます。

平均値 60秒間に**60～100回**

100回以上の方は要注意！

安静時の脈拍が**100回以上**と多い方、特に**140回以上**になった方は**頻脈（ひんみゃく）**である可能性があります。**頻脈**は不整脈の一種で、動悸や胸の痛み、失神などの症状が起こる恐れがあります。早めに医療機関を受診しましょう。



不整脈は普段の食事を見直すことで予防することができます！

頻脈（不整脈）を防ぐ食事

Salt 減塩

塩分の摂りすぎは**血液中の水分増加による高血圧**を引き起こし、
心臓に負担がかかるため不整脈の原因となってしまいます。

今回のレシピではカレースパイスの香りと味を引き立たせることによって食塩の量を減らしています。**ハーブ**や**香辛料**を利用して減塩を心掛けてみましょう。



緑黄色野菜

不整脈は**ストレス**が原因となる場合もあります。
緑黄色野菜に含まれる**ビタミンA**は自律神経の乱れを整え、
ストレス軽減に繋がります。今回のレシピにはどちらにも緑黄色野菜を使用しています。
おかずだけではなくスイーツなどにも野菜を取り入れて、不整脈予防をしてみませんか？

献血ルーム×大学生コラボレシピ

夏

今号のテーマ



“脈拍を整えよう♪” レシピ

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！

栄養満点のレシピ、皆さんもぜひ作ってみてください！



じめじめとした梅雨も早々と明け、陽に当たると肌が焼ける暑い日が増え、夏の訪れを感じる今日この頃。いよいよ本格的な夏が到来しますね！

身体にしっかり栄養分を摂り入れ、夏の暑さやストレスに負けない身体を作
ることを意識してみましょう♪

また、暑さ対策のために冷房を使用することが増えてますが、冷房の効いた室内と暑い屋外では温度差が大きく、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能が上手に働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。

今回のレシピを参考に、元気に暑い夏を乗り越えましょう♪



協力：修文大学 南 亜紀 先生と学生さんたち
(健康栄養2年：ACOSTA ALYANA RISTINE・足立 祐華
大上 寧日・重富 実季・山崎 萌恵)



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市市中村区名駅 1-1-3 JRゲートタワー26F
TEL 052-589-2229



バックナンバーは
こちらから↑↑

1

～夏を彩る～ 夏野菜たっぷりキーマカレー



【材料（2人分）】

・ 豚ひき肉	160g
・ 玉ねぎ	40g (1/6 個)
・ バター	5g
・ にんにく	5g (1かけ)
・ トマト缶	200g (1/2 缶)
・ カレー粉	15g (大さじ1)
・ 中濃ソース	5g (小さじ1)
・ コンソメ	4g (小さじ1)

《トッピング》

・ 赤パプリカ	20g (1/4 個)
・ 黄パプリカ	20g (1/4 個)
・ ズッキーニ	20g (1/4 本)
・ オクラ	40g (4本)
・ なす	40g (1/2 本)

★栄養価（1人分あたり）★ エネルギー258 Kcal

たんぱく質	13.4 g	食塩相当量	1.1 g
ビタミンB1	0.7 mg	鉄	3.6 mg

◎作り方◎

- 1) パプリカは縦に4等分に切り、ズッキーニは厚み1～1.5cmの輪切り、オクラはへたを少し切り落とし、半分に切る。なすは縦に4等分に切って、3～5分程度水につけておく。
- 2) 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3) フライパンにバター、にんにくを入れ、香りを出す。玉ねぎ、豚ひき肉を入れて炒める。
- 4) トマト缶、カレー粉、中濃ソース、コンソメを入れて、中火で5分程煮こみながら水分をとばす。
- 5) 赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニ、オクラ、なすをトースターで5～8分焼く。
- 6) お皿にカレーを盛り付けて、野菜を添える。



☆栄養ポイント☆

豚肉に含まれる**ビタミンB群**は、糖質をエネルギーに変換し、疲労を回復させる役割を担っています。また、カレー粉やにんにくの香りは味をひきしめ、食欲増進を促してくれます。夏野菜を加えることで、ワンプレートで栄養バランスも良く、身体を元気にする要素をたっぷり、しっかり取ることができます！見た目も楽しみながら、この夏野菜カレーを食べて、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう！

2

～ビタミンたっぷり！～ キャロットパンケーキ



【材料（2人分）】

・ ホットケーキミックス	200g
・ 卵	50g (1個)
・ 牛乳	140ml
・ 人参	50g (1/2本)
・ くるみ	20g
・ バター	10g

★栄養価（1人分あたり）★ エネルギー445 Kcal

たんぱく質	6.4 g	食塩相当量	0.3 g
レチノール活性当量	280 μg	鉄	0.7 mg

(ビタミンAの一種)

◎作り方◎

- 1) 人参は皮をむいて、すりおろす。
- 2) ボウルに、卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて、混ぜ合わせる。
- 3) すりおろした人参、くるみを入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- 4) フライパンを熱し、一度、水で濡らした布巾の上に乗せ、粗熱を取る。その後、フライパンに3を流しいれ、弱火で3分程度焼き、表面に穴が出てきたら裏返して3～4分程度焼く。

シロップやジャムなどをかけて食べても
美味しく食べられますよ♪



☆栄養ポイント☆

緑黄色野菜のにんじんをパンケーキに入れてみました。すりおろしてあるので、にんじんが苦手な子供たちにもおすすめです♪ホットケーキミックスと少ない材料で、短時間で簡単に作ることができます。お好みで、メープルシロップをかけておやつに、ハムやチーズを入れておかずパンケーキとしても食べることができます。夏休みのおやつに、ご家族の朝食として食べてみてはいかがでしょうか？