

『 熱中症を予防しよう! 』

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。熱中症を防ぐために、日常生活の中では、次のようなことに気をつけましょう。

- ① **暑さを避ける**・・・屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶるようにする。屋内では、扇風機やエアコンを適切（設定温度 28 度以下、湿度 60%以下）に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避ける。
- ② **服装を工夫する**・・・汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着る。襟元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいようにする。太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避ける。
- ③ **こまめに水分を補給する**・・・「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いので、こまめに水分を補給する。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分と共に塩分も補給する。
- ④ **暑さに備えた体づくりをする**・・・日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。
- ⑤ **体調を整える**・・・熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避ける。

～熱中症になってしまった場合の対処法～

涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動し、衣類をゆるめて、体を冷やす。

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

《 気を付けよう食中毒 》

食中毒予防のポイント!

- ◎手洗いをしっかり行う。
- ◎冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め過ぎないように保管する。
- ◎肉や魚などはしっかり加熱する。
- ◎野菜などの食材は流水できれいに洗う。

※食中毒かなと思ったら・・・

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに病院で受診しましょう。

☆栄養相談☆

受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～12:00
相談時間	約 30 分	

『夏バテに甘酒!?』

冬の飲み物とされている方も多いかもしれませんが、俳句でも甘酒は夏の季語であり、江戸時代から夏に滋養強壮を目的に飲まれていました。甘酒の成分は、なんと点滴とほぼ同じ! 失われた水分を補充する栄養豊富な甘酒は「飲む点滴」と言われています。消化が良く、発酵食品なので胃腸を整える効果もあり、美容効果も抜群です!



甘酒を飲んで夏バテ解消！

市販品の甘酒の場合は、砂糖が入ったものではなく、無添加の物を選びましょう。手作りする場合、酒粕で作るよりも麴で作った方が栄養価は高いです。

炭酸で割ったり、牛乳や豆乳、果汁ともよく合います！砂糖の代わりに使用するのも good！

《簡単甘酒レシピ》

材料

・米麴 250g ・水 250cc

作り方

- 炊飯器の内釜に米麴と水を入れて混ぜます。炊飯器の蓋を開けたまま、濡れ布巾を被せ、軽く蓋をします。(半開き)
- 保温ボタンを押します。
4時間後・・・
麴が均一に発酵するよう、かき混ぜます。
8時間後・・・甘酒完成です！

《長期保存の方》

できあがった甘酒を小鍋に移し替えて火にかけ、ひと煮立ちさせます。

夏野菜を食べよう！

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体温を下げてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給でき、各々に含まれるビタミンは体の調子を整える働きをしてくれます。

『夏野菜たっぷり黒酢あん炒め』

材料（2人分）

豚肉	150g	片栗粉	適量
ゴーヤ	1/2本	●ガラスープ	180cc
椎茸	2,3ヶ	●醤油	大3
人参	適量	●砂糖	大4 小1
玉ねぎ	1/2ヶ	●黒酢	大4 小1
なす	大1本	水溶き片栗粉	適量
赤ピーマン	1/2		
◎塩・こしょう	少々		
◎酒	大1		
◎醤油	大1/2		

作り方

- ◎の調味料と豚肉を入れ軽く揉んだら冷蔵庫でしばらくなじませる。
- ゴーヤはワタを取り半分に切り5mm幅、椎茸は半分に、人参は短冊、玉ねぎはくし形、ナス、赤ピーマンは大きめの乱切りにする。
- 油をひき片栗粉をまぶした豚肉を炒め皿に取り出す。油を足しナスをしんなりするまで炒め、残りの野菜も順に炒める。
- 豚肉を戻し入れたら、●を入れひと煮たち。最後に水溶き片栗粉でトロミをつける。

※ゴーヤは苦味を和らげる為、塩で揉んで軽く水洗いしています。

『トマトとズッキーニのナムル』

材料（2人分） トマト 1/2 個 ズッキーニ 小さめ 1 本 わかめ(乾物) 大さじ 1/2 塩 少々 ●塩 少々 ●ごま油 小さじ2 ●白胡麻 適量 ●ガーリックパウダー又はおろしにんにく 少々

作り方

- ズッキーニは薄めの半月切りにし、塩少々で揉んでおく。
トマトは小さめのくし型に切る。わかめはたっぷりの水で戻して食べやすい大きさに切る。
- 水気を軽く絞ったズッキーニとわかめ、トマトを●で和えたら出来上がり。