

夏場の心臓病に注意!!

心臓病は冬場の病気と思われがちですが、夏場も注意が必要です。夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、脳血管が詰まりやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。

脱水症状を防ぐには、水分をしっかりと補給することが大切です。とくに炎天下での運動は要注意です。運動中は水分をこまめに補給するようにしましょう。

心臓病が起こりやすい時期と時間帯として、夏場は睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することがわかっています。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むようにしましょう。

また、温度差についても注意が必要です。冷房の効きすぎた室内から外へ出るときの急激な温度差は、血圧上昇につながります。冷房の温度設定は高め(26~28度)にし、屋外との温度差が5度以上にならないように気をつけましょう。外出のときは薄手の衣服を持ち歩いて衣服による温度調節をできるようにし、炎天下の外出はできるだけ避けた方がいいでしょう。

《心臓病の原因》

- ・動物性脂肪、塩分、カロリーの過剰摂取
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・アルコールの飲み過ぎ

これらを見直し、**規則正しい生活習慣を身につけましょう!**

《予防のポイント》

- ①食事は3食バランスよく
- ②運動不足を解消する
- ③十分な睡眠をとる
- ④アルコールはほどほどに
- ⑤禁煙する

◇梅雨のカビ対策◇

カビは「70%以上の湿度」と、ホコリ・人のカカなどの「汚れ」、「25~30度の気温」と条件が整うことで増殖します。カビは孢子を空气中にまき散らします。例えばエアコンの内部が汚れていると、カビが発生し、そこから出る風を吸い込むことで肺炎、アレルギーやアトピー等の病気の原因にもなります。

カビ対策3つのポイント!

- ◎水滴や結露などの水分はなるべく早く拭き取る
- ◎晴れの日には窓を開けて換気、雨の日には除湿機で除湿する
- ◎ホコリが溜まらないうちの「予防掃除」をする

スイカで夏バテ・熱中症予防

スイカに塩をふって食べるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。水分を90%以上含み、さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているからです。また、スイカの糖分は、すぐに吸収されてエネルギーに変わるため、食欲がない時の栄養補給にも最適。疲労回復に役立つミネラル分やビタミン類も豊富に含まれているので、熱中症予防や夏バテにも効果が期待できます。その他、むくみ改善や美肌にも役立ちます。

7月27日は「スイカの日」です。スイカの特徴である縦の縞模様を綱(つな)に例え、「なつのつな」(夏の綱)の語呂合わせだそうです。

☆栄養相談☆

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~11:30
相談時間	約 30分	

《血液サラサラレシピ》

『納豆キムチ白滝』 1人分 エネルギー：177 kcal 塩分：1.5 g

◇材料◇ (2人分)

納豆	2P
キムチ	50g
白滝	110g
青ネギ・にら	各少々
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	各少々

◇作り方◇

- ① ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ② 白滝は食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹で、水気をきって熱いうちにドレッシングに漬ける。
- ③ キムチは細切りにする。
- ④ 納豆はよく混ぜ、キムチを加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 器に白滝と④を盛り、刻んだねぎとにらを飾る。

※温泉卵や半熟卵、刻みのりをのせてもOK！
味付けはめんつゆとごま油も合いますよ！

『あじのマリネ』 1人分 エネルギー：421 kcal 塩分：1.6 g

◇材料◇ (2人分)

あじ	2尾 (280g)	顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々	A 酢	大さじ2
小麦粉	適量	A 水	大さじ2
玉ねぎ	1/4個 (60g)	A サラダ油	大さじ3
トマト	1/4個	A 塩	小さじ1/2
レモン	1/4個	A 砂糖	小さじ1/2
パセリのみじん切り	大さじ1	A 黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ2		

◇作り方◇

- ① あじは3枚におろし、3cm幅に切り、塩・こしょう少々をふる。
- ② ねぎはみじん切りにし、塩ひとつまみをまぶしてもみ、水洗いして水気をしぼる。トマトは1cm角に切り、レモンは薄いいちょう切りにする。
- ③ ボウルに「コンソメ」、Aを入れて混ぜ、②の玉ねぎ・トマト・レモン・パセリを加えて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①のあじに小麦粉をまぶす。フライパンに油を弱火で熱し、あじの両面を焼いて火を通し、③に漬ける。

※1時間程度漬けると、よく味がなじみます

《スイカスムージー》

1人分 エネルギー：122 kcal 塩分：0.1g

◇材料◇ (2人分)

スイカ	400g
(一口大切り (果肉部のみ使用))	
牛乳	100ml
はちみつ	大さじ1/2

◇作り方◇

- ① ミキサーに、すべての材料を加え、なめらかになるまで攪拌し、コップに注ぐ。

※牛乳を豆乳にかえたり、ヨーグルトを加えても good！