

# ♥ 栄養だより ♥

第16号

2016.7



## 熱中症予防と対策



### ♪. 熱中症とは・・・

高温多湿な環境に対して、身体の体温調節がうまく働かなくなるによって起こる様々な症状の総称で、室内・室外問わず起こります。

### ♪. 主な症状・・・

めまい、吐き気、頭痛、身体のだるさ・ほてり、こむら返りなど



### ♪. 熱中症予防のポイント

#### ①水分補給（ミネラルの補給も！）

喉が渇いてなくてもいなくても、こまめに水分を摂りましょう。スポーツドリンク等はミネラルや糖分を含む為、吸収が早く、汗で失われたミネラルの補給に繋がります。

#### ②バランスの良い食事を摂る。

暑いからといって、食事をきちんと摂らず、冷たい物ばかり食べていると、十分な栄養が脳や身体に行き渡らず、気温の変化に対応しにくくなります。肉・魚などのたんぱく源となる食品や野菜や海藻・きのこなどビタミン・ミネラルを含む食品がしっかり摂れる食事を心掛けましょう。

#### ③通気性のよい衣服を着用する。

身体に熱がこもるのを避けるため、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。袖口や襟ぐりが開いたデザインのものや綿や麻素材のものがおすすめです。

#### ④気温や湿度・直射日光に注意する。

窓を開けたり、エアコン、扇風機、遮光カーテン等を使用しましょう。また、気温が高い時間帯の不必要な外出は避けましょう。外出時は、日傘、帽子を活用し、なるべく日陰を歩くようにし

#### ⑤十分な睡眠・休憩をとる。

エアコンや扇風機などを使うなど通気性の良い環境を整えて、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。



## 熱中症対策メニュー

### エビとゴーヤの 梅ドレサラダ

<1人分>  
エネルギー: 74kcal  
たんぱく 8.6g  
リン: 141mg  
塩分: 2.0g



#### 材料(2人分)

- ・エビ 80g
- ・ゴーヤ 100g
- ・玉ねぎ 50g
- ・梅肉 20g
  - ・醤油 小匙1弱
  - ・酢 小匙1
  - ・塩 1g
  - ・かつおだし 30cc

#### 作り方

##### <準備>

- ・ゴーヤは薄くスライスし、サッと茹でる。
- ・玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ・エビは背ワタを取り、ボイルする。

① 梅肉、醤油、酢、塩、かつおだし全てを混ぜ合わせる。

② 材料を混ぜ合わせ、①で和える。

### 豚肉とじゃが芋 のピリ辛炒め

<1人分>  
エネルギー: 367kcal  
たんぱく質 16.7g  
リン: 192mg  
塩分: 1.3g



#### 材料(2人分)

- ・豚小間切れ 150g
- ・じゃが芋 150g
- ・にんにく 1個
- ・ネギ 15g
- ・豆板醤 小匙1
- ・酒 小匙1
  - ・片栗粉 小匙2
  - ・水 70cc

#### 作り方

① フライパンに油を熱し、材料を全て炒める。

② 具材に火が通ったら調味料を入れる。

- ・鶏ガラ粉末 小匙1弱
- ・醤油 小匙1/2
- ・砂糖 小匙1弱
- ・サラダ油 大匙2