



～もうすぐ夏本番～ 熱中症や夏バテに 注意しましょう



●問い合わせ先
健康づくり推進課(健康推進班)
☎242-1183

熱中症は気温が高くなっても 要注意

熱中症は気温や湿度などの環境条件や体調、暑さに体が慣れていないことが影響して発症します。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。症状としてめまい、体のだるさなど、さまざまな体の不調を引き起こします。日ごろから、熱中症に対する予防と対策をし、自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも呼び掛け合って予防しましょう。

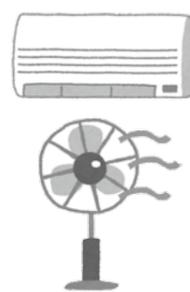
予防のポイント

- ①こまめな水分・塩分補給
喉の渇きを感じなくても、こまめに水分と塩分を補給することが大切です。
- ②体調に合わせた取り組み
・こまめな体温測定
・通気性の良い、吸湿速乾の衣類
・保冷剤、氷、冷たいタオル



などによる体の冷却

- ③熱中症を防ぐ室内環境
・扇風機やエアコンを使った温度調整



- ・室温が上がりにくい環境をつくる(こまめな換気、遮光カーテン、すだれなど)
- ・温度28℃以下、湿度50～60%以下が目安
- ④外出時の準備
・日傘や帽子の着用
・日陰の利用とこまめな休息

症状になってしまったら

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

※ただし、自力で水を飲めない、意識がない場合には直ちに救急車を要請してください。



健康づくりは食事から

夏の暑さは消化機能の低下や食欲の減退につながり、熱中症だけでなく夏バテや夏風邪などを引き起こしやすくなります。

体調を整えて毎日元気良く過ごすためにも、食事の内容を見直し、食べ物や食べ方をもう一度考えてみましょう。

①主食・主菜・副菜をバランスよく食べる

夏の食事は「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけ」という人も多いかもしれませんが、炭水化物が中心となり、たんぱく質やミネラル、ビタミンが不足します。栄養素をバランスよく取るためには主食、主菜、副菜をそろえた食事をとりましょう。



②ビタミンB1やビタミンCを十分に取る

ビタミンB1はエネルギー代謝を円滑にし、慢性疲労を防ぐために必要な成分です。豚肉やウナギ、レバー、納豆、卵などに多く含まれます。また、野菜や果物に多く含まれるビタミンCはストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。



③甘いものを控える

暑いときは冷たいアイスクリームや炭酸飲料をよく口にしますが、甘さを感じやすくするために砂糖が多く使用されていることがあります。砂糖を摂り過ぎると血糖値が急激に上がってしまう、空腹感が満たされ食欲が湧かない原因になる可能性があります。また、ビタミンB1不足につながります。

暑さを乗り切るために、旬の野菜を使った料理で体調を整えていきましょう。

暑さを乗り切る夏レシピ

カボチャと豚肉のオイスターソース炒め (主菜)

ビタミンB1を豊富に含む豚肉と、ベータカロテン、ビタミンA、B1、B2、Cが含まれる炒め物です

材料 (4人分)

- 豚モモ肉…320g
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ2
- カボチャ…300g
- 長ネギ………1本
- ニンニク…1片
- ショウガ…1片
- 片栗粉………小さじ1
- 油……………小さじ2

【たれ】

- オイスターソース…大さじ1と1/3
- 濃口しょう油…小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………小さじ2
- 水……………100cc



作り方

- ①豚モモ肉は3cmほどに切り、塩、酒で下味をつける。長ネギは斜め薄切り、カボチャは一口大に切りラップで包み電子レンジで5～6分加熱する。
- ②ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ③フライパンに油と②を入れて熱し、味付けした豚モモ肉を炒める。肉に火が通ったら長ネギ、カボチャの順に強火で炒めてたれを加える。
- ④水で溶いた片栗粉を入れて手早く混ぜる。

ナスのさっぱり香味あえ (副菜)

ナスは古くから体の熱を冷ます野菜として、鎮痛・消炎作用があるといわれています

材料 (4人分)

- 長ネギ………1/2本
- ナス………2本
- 大葉………4枚

【香味だれ】

- おろしショウガ…小さじ1/4
- 濃口しょう油…大さじ4
- 酢……………大さじ1と1/3
- ゴマ油……………小さじ2



作り方

- ①長ネギは粗みじん切りにして香味だれと合わせる。
- ②ナスはヘタを落として縦半分に切り、6等分の短冊切りにし、ラップをして3～4分レンジで加熱する。
- ③②を氷水にとって一気に冷まし、水気を絞って香味だれと和えてから器に盛り、大葉を細かく刻んでのせる。