



熱中症に注意!

日々、蒸し暑く感じる日が多くなってきました。日本気象協会によると、7月の気温は全国的に平年並みか高い見込み、8月の気温は東日本と西日本で平年より高く、厳しい暑さとなるようです。条件次第では、いつでも誰でも熱中症になる可能性があります。正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

こまめに水分補給をする

普通に食事ができていて、たくさん汗をかいていないときは、水や麦茶で大丈夫です。激しい運動をして、たくさん汗をかいたとき、軽度から中等度の脱水状態のときはスポーツドリンクや経口補水液等を補給しましょう。

※持病がある人は、かかりつけ医師の指示にしたがってください。



部屋を過ごしやすい温度に

扇風機やエアコンを活用して、室温を過ごしやすい温度に保ちましょう。

ただし、エアコンの設定温度を下げすぎると、外気温との温度差が大きくなり、かえって身体の負担になることがあるので注意しましょう。



食事は3食バランスよく

バランスのよい食事を1日3食しっかり食べることが、基礎体力や免疫力の向上につながります。



睡眠で身体を休ませる

通気性のよい寝具を使ったり、扇風機やエアコンを適度を使って室温を快適に保つことで、睡眠中の熱中症を防ぐことができます。また、ぐっすりとお眠ることで、翌日、元気に活動することができます。



夏バテ対策に★ いろいろ肉巻き

材料2人分

豚薄切り肉	65g (4枚)	
こしょう	少々	
もやし	1/3袋	
にんじん	1/6本	
小松菜	1/6束	
レタス	1枚	
ミニトマト	2個	
A	しょうゆ	各大さじ 2/3
	はちみつ	
	酒	
	みりん	
油	大さじ 1/3	



- ① 豚肉を広げ、表面に軽くこしょうをふる。
- ② もやしは洗って水気をきり、にんじんは4~5cmくらいのせん切りに、小松菜も4~5cmの長さに切る。にんじんと小松菜はレンジで軽く加熱して冷ましておく。器にAを混ぜ合わせておく。
- ③ 豚肉を1枚ずつ縦にまな板に広げ、野菜を1/4量ずつ取って巻く。豚肉が小さければ、8枚用意し、1個につき豚肉2枚を縦に並べ野菜の長さと同じくらいになるように端を重ね合わせる。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、③の巻き終わりを下に並べ、菜箸で転がしながら焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら合わせたAを入れる。Aが沸騰し、程よいとろみがついたら火を消して、フライパンから取り出す。食べやすい大きさに切って器に盛り、レタスとミニトマトを添える。

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える役割があります。ビタミンB1が不足すると、糖質が上手くエネルギーに変わらず、疲れやすくなったり、食欲が低下することがあります。ビタミンB1は、豚肉以外には玄米や絹ごし豆腐、さばなどにも豊富に含まれています。色々な食材を取り入れて、バランスのよい食事を心がけましょう。