

7月のテーマ 《 熱中症 》

これからの暑い時期に気をつけたいのが熱中症。
7月～8月が発生のピークとなっています！

■ 熱中症とは…

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり
体温の調節機能が働かなくなる症状のことです。

■ 熱中症を引き起こす3つの要因

1. 環境

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

日差しが強い



2. 身体

乳幼児や高齢者

二日酔い

低栄養状態

体調不良

寝不足



3. 行動

激しい運動

長時間の野外作業

水分補給の不足



熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発生するので注意しましょう

■ 熱中症の応急処置



熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・意識障害・けいれん・高体温

はい

呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ
体を冷やしましょう

はい

水分を自力で摂取
できますか？

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす。
意識がないときは無理に
水を飲ませてはいけません

スポーツドリンク
経口補水液などで
水分・塩分を補給する

はい

症状が良くなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして
十分に休憩を取りましょう



■ 熱中症を予防するには

こまめに水分補給



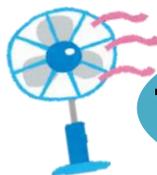
涼しい服装にする



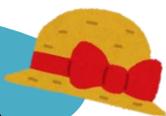
暑い日や時間帯の
外出は控える



エアコンや扇風機を
活用する



外出時は日傘
帽子を着用する



マスクは適宜はずして
休憩する



6月は『涼和菓子ウィーク』



冷やしぜんざい



ところてん



夏衣



水ようかん



くずきり



あんみつ

お家で簡単! 『水ようかん』 レシピ

材料(4人分)

こしあん・・・150g

水・・・250ml

砂糖・・・ 15g

粉寒天・・・2g



作り方

- ① 鍋に水・粉寒天・砂糖を入れ、混ぜながら中火にかける。
- ② 沸騰して1分たったら火を止め、こしあんを入れる。
- ③ なめらかになるまで混ぜて溶かす。
- ④ 氷水の張ったボウルに鍋を入れ、粗熱がとれるまで冷ます。
- ⑤ 容器に流して冷蔵庫で冷やす。

6月のイベント

夏の味覚まつり

旬の食材をふんだんに使ったお弁当を召し上がっていただきました

おしながき
枝豆とうふ 和風トマトジュレのせ
なす田楽
だし巻き玉子
ポテトサラダの胡瓜巻き
カレイの黄身焼き
松風焼き
とうもろこしと
枝豆のバターごぼん
かぼちゃの冷製ポタージュ
天の川ゼリ



おすすめレシピ 『トマトの中華風そうめん』

材料(二人分)

そうめん...2束 トマト...2個 青じそ...4枚 白ごま...少々
めんつゆ...大さじ6 ごま油...大さじ1 酢...大さじ1

作り方

- ① トマトは1cm角、青じそは千切りにする。
- ② ボールに水2カップと調味料をすべて入れ混ぜ合わせておく。
- ③ 茹でて冷水で洗ったそうめんを皿にのせ②をかける。
- ④ トマト・青じそ・白ごまをのせたら完成。



管理栄養士 南雲 健宏