

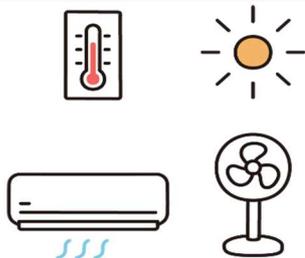
熱中症を予防しましょう！

近年、夏の暑さが一段と厳しさを増しており、熱中症への対策はますます重要になっています。熱中症は体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもって体温が上昇することで発症するとされています。高温多湿な環境下ではもちろん、室内でも熱中症の危険性が高くなることもあるので注意が必要です。熱中症を予防するポイントをご紹介します。

熱中症予防のポイント

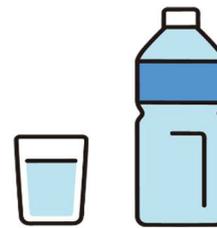
室内ではエアコンや扇風機を活用し、温度と湿度を適切に管理しましょう。以下のポイントを意識して、暑さから身を守りましょう。

暑さを避ける



- 外出は涼しい時間帯に
- 日陰や冷房の効いた場所を活用して体温の上昇を防ぐ
- 帽子や日傘を使って直射日光を避ける

こまめな水分補給



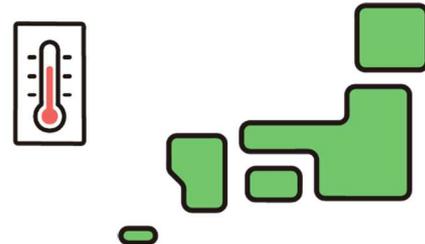
- 喉が渇く前に水分を摂る
- 汗をかいたら塩分も一緒に補給する
- 外出の際は飲み物を持ち歩く

暑さに備えた体づくり



- 栄養、睡眠をしっかりとして体調を整える
 - 無理のない範囲で軽い運動を日常に取り入れ、汗をかく習慣を
- * 暑熱順化(体が暑さに慣れていくこと)は熱中症予防に効果的とされています。

天気予報や暑さ指数を確認



- 気象庁や環境省の「熱中症警戒アラート」をチェックする
- アラートが出た日は無理な外出や運動を控える

日本では7月から8月にかけてが、1年の中でもっとも気温が高くなる時期です。熱中症の発生リスクが高くなることから、暑さへの対策が欠かせません。自分自身の体調の変化に気を配るとともに、周囲の人にも声をかけ合い、みんなで協力して熱中症を予防しましょう。

引用：環境省「熱中症予防を万全に！」

引用：厚生労働省「熱中症を防ぎましょう」

冷やしトマトラーメン

適切な水分補給とバランスのよい食事で暑い夏を乗り切りましょう！

<材料>2人分 1人分 550kcal

・ 中華麺	2玉	【スープ】	
・ 鶏もも肉	1/2枚(100g)	・ トマトジュース(無塩)	400cc
・ ほうれん草	1/2袋	・ 水	200cc
・ 玉ねぎ	1/2個	・ 鶏がらスープの素	小さじ1
・ オリーブオイル	大さじ1	・ 塩	小さじ2/3
・ おろしにんにく	小さじ1/3	・ コショウ	少々
・ 粉チーズ	適量		
・ 塩、コショウ	少々		

<作り方>

- ① ボウルに【スープ】の材料を入れてしっかりと混ぜ、冷蔵庫に入れて1時間ほど冷やします。
- ② ほうれん草を軽く茹で、水にさらしてから水気をしぼり、根元を落として3cm幅に切ります。
- ③ 鶏もも肉は一口大の大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、おろしにんにく、鶏もも肉を入れて中火で両面に焼き色がつくまで火を通し、塩、コショウで軽く味を調えます。玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒め、最後に②のほうれん草を加えて軽く炒めます。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯をわかして中華麺を入れ、袋に表記されている時間通りに茹で、水にさらしてぬめりを取るよう洗い、水気を切ります。
- ⑥ 器に⑤の中華麺、①のスープと氷(分量外)を入れ、④をのせて粉チーズをかけます。

鶏むね肉のみぞれ煮

<材料>2人分 1人分 275kcal

・ 鶏むね肉(皮なし)	1枚(250g)	【調味料】	
・ 大根	1/3本(400g)	・ だしつゆ	200cc
・ 塩、コショウ	少々	・ おろししょうが	小さじ1
・ 片栗粉	大さじ1	*市販のめんつゆを使う場合は表示通りに希釈してください	
・ サラダ油	大さじ1		
・ 小ねぎ	適量		

<作り方>

- ① 大根は皮をむき、すりおろします。鶏むね肉は包丁の刃を斜めに寝かせながら手前に引くようにして削ぎ切りにします。小ねぎは小口切りにします。
- ② ①の鶏むね肉をボウルに入れて塩、コショウをふってなじませます。さらに片栗粉を加えて混ぜ、全体にまぶします。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、②の鶏むね肉を入れ両面に焼き色がつくまで中火で焼きます。
- ④ ③に【調味料】を入れ、①の大根おろしを加えて全体になじませ、3分程煮ます。
- ⑤ 器に盛りつけ、小ねぎを散らします。