



# ♪食育通信♪ 7月号

## ～広げようかしまの食育～



鹿嶋市保健センター

### 正しい水分補給で熱中症を予防しましょう！

暑い夏の時期、体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。  
汗の成分は、血液中の水分やミネラルが多く、体温調節のためには、汗で失った水分やミネラルを適切に補給する必要があります。

### 熱中症の予防には何を飲めばいいの？

～のどが渇く前の、こまめな水分補給が効果的です～

#### ◆通常◆（起床時、入浴前後等）

- 1日あたりの目安量：1.2L(5～15℃が吸収しやすい)
- 内容：水やお茶、市販のスポーツドリンクは糖分が多く、梅昆布茶、味噌汁には塩分が多く含まれるので、飲みすぎには注意が必要です。



#### ◆夏バテを感じた時◆（下痢や嘔吐、発熱、発汗、経口摂取不足等）

- 1日あたりの目安量：成人(高齢者含む)500～1000ml,  
幼児300～600ml, 乳児体重1kgあたり30～50ml
- 内容：経口補水液



#### ★手作り経口補水液★

水1Lに対し、食塩1～2g, 砂糖20～40g 加える。

参考

熱中症環境保健マニュアル2022  
熱中症診療ガイドライン2015

### 夏の簡単おすすめレシピ♪

#### 豚しゃぶの香味だれ

材料（4人分）

- 豚ロース(薄切り) 240g

【たれ】

- ネギ 40g
- おろし生姜 小さじ1
- 減塩醤油 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

【付け合わせ】

- レタス 80g
- プチトマト 8個



ネギとしょうがで  
さっぱり美味しく  
夏バテ予防★



作り方

下処理：ネギはみじん切りにする。

レタスは食べやすい大きさにちぎる。

- ① ボウルに【たれ】の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉を茹で、ざるに上げ粗熱をとる。
- ③ 器にレタスを敷き、豚肉をのせ、トマトを飾る。
- ④ たれをかけて出来上がり。