



# 食育通信

～広げようかしまの食育～

7月号

鹿嶋市保健センター



## 熱中症を防ごう！水分補給と暑さ対策をしましょう！

夏場の暑い時期はたくさんの汗をかくことで、体内の水分や塩分が失われます。そのため、からだに熱がこもり、体温調節が難しくなり熱中症になりやすくなります。頭痛やめまい、吐き気やけいれんなどの症状がでて、命に危険が及ぶこともありますので、日頃からこまめな水分補給や暑さ対策などをしながら、みなさん体調管理に心がけましょう！

### ～熱中症の予防法～

#### ◆暑さをさける◆

- ・日傘や帽子で直射日光をさける
- ・こまめに休憩する
- ・通気性のよい服を着る



#### ◆体調管理◆

- ・のどが渇く前からこまめに水分補給をこまめにする  
(汗をかいたときは塩分補給も)
- ・体調の悪い日はできるだけ外出を控える

### 喉が渇く前に、

### こまめな水分補給が大切！

- 砂糖（糖分）が多く含まれる飲み物は控えましょう。糖分のとりすぎに注意。  
⇒ **水・お茶などにしましょう。**
- 食事前や食事中に甘いジュースの摂取は食欲低下の原因になります！
- 一度に多い量は飲まないように！



「普段は水や麦茶、外でたくさん活動するときは**スポーツドリンク**」で上手に水分補給をしましょう！

室内でも、安心しないで！汗をかいてなくても、**こまめな水分補給と暑さ対策を忘れずに。**

### <おすすめレシピ>

#### サケの南蛮漬けレモン風味

材料（2人分）	
生鮭（切り身）	2切れ
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ1/2
油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4こ
パプリカ（黄または赤）	1/4こ
レモン	1/4こ
かいわれ菜	1/6パック
〈漬け汁〉	
赤唐辛子（小口切）	少々
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
だし汁	大さじ1

暑い夏にさっぱり！野菜もとれます！お肉を使ってもOK！



#### 作り方

1. 鮭は3等分に切り、酒をふっておく。
2. 玉ねぎ、パプリカは薄切り、レモンも薄い半月切りにする。かいわれ菜は根元を切り落としておく。
3. 漬け汁を混ぜ合わせ、たまねぎ・パプリカ・レモン入れ漬ける。
4. 鮭の水気をふき取り、小麦粉を薄くまぶす。熱したフライパンに油を入れて鮭を両面焼き、熱いうちに3に入れ漬ける。時々ざっくりと混ぜながら、味をなじませる。（冷蔵庫に保管）
5. 器に鮭と野菜、かいわれ菜を盛り付けて完成。

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！