



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

今年も熱中症に要注意！～水分・食事・休養で夏を乗り切りましょう～

今年も猛暑日が続くと予想されるため、熱中症対策をしっかりと行うことがとても大切です。まずは、水分補給をこまめに行うこと、食事から栄養を補給すること、十分な睡眠と休養をとることを基本に、暑さに負けない身体づくりにつなげ、日頃から規則正しい生活リズムに心がけましょう。

【こまめに水分補給をしましょう】

- ◆のどの渇きを感じる前に、こまめに水や麦茶などを飲みましょう。
- ◆脱水を防ぎ、体温調節がしやすくなります。特に、高齢者はのどの渇きを感じにくく、こどもは体温調節が未熟なため、周囲の声かけや時間を決めた水分補給が大切です。
- ◆アルコールやカフェインを含む飲み物は、飲み過ぎないように注意しましょう。

ポイント



〈注意〉スポーツ飲料は糖分が多いため、大量に汗をかいたときや嘔吐や下痢などの症状があるときに飲むなど、必要に応じて、上手に活用しましょう。

【1日3回しっかり食べましょう】

- ◆1日3回の食事をきちんと食べることで、水分・ミネラル・エネルギーが補給され、暑さに負けない体づくりにつながります。朝食を抜くと、必要なエネルギーや栄養素が不足しやすく、1日の活動力が低下します。朝食は必ず食べましょう。



【十分な睡眠と休養をとりましょう】

- ◆睡眠を確保することは、疲労が回復し、体温調整機能が保たれるため、熱中症予防につながります。
- ◆睡眠不足は熱中症予のリスクを高めます。夜更かしを避け、きちんと睡眠時間をとりましょう。
- ◆疲れをためないように、シャワーだけでなく、入浴をして身体の疲労を解消しましょう。
- ◆室内はエアコンや扇風機などを利用し、快適な環境で眠りましょう。



おすすめのメニュー★『春雨サラダ』～暑い夏にさっぱりといかがでしょうか😊

材料（4人分）

はるさめ（乾）	60g
もやし	100g
きゅうり	60g
にんじん	40g
ロースハム	2枚
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	酢 大さじ1と2/3
	ごま油 大さじ1/4
	ねりからし 小さじ1
	白すりごま 大さじ1

作り方

- ①はるさめは熱湯で3～5分ゆで、水洗いし、水分をきってから、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり、にんじんは4～5センチの長さに千切りし、もやしとにんじんはゆでて、冷やし水気を切っておく。
- ③ロースハムは半分に切り、千切りにする。
- ④ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、きゅうり、にんじん、もやし、ハム、はるさめを加えて和える。味がなじんだら、器に盛りつけて完成。

栄養量（1人分）

エネルギー：103kcal	脂質：2.4g
たんぱく質：2.2g	塩分：0.8g
食物繊維：2.2g	



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！