



先日、レシピコンテストの最優秀賞を受賞された会員の方を訪問して、賞状と賞品をお渡ししてまいりました。いつもはFAXやメールをこちらよりお送りする形なので、直接お会いして、ご意見等をお聞きする機会を頂き、とても刺激になりました。これからも、皆様にとって実りあるニュースにしていくよう努力していこう!と思いを新たにしました。特集して欲しい内容や、こんなレシピが知りたいなど、ぜひ、お電話、メール、FAX等で頂ければ幸いです。

熱中症を 防ごう!

もうそろそろ、梅雨もあけ夏本番が近づいてきます。ジメジメした季節が終わるのはうれしいですが、気温がぐっと上がるこの時期、様々な問題が出てきます。その中の一つが熱中症!! 今回は熱中症について特集します。

熱中症って

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症のおこりやすい時期って??

真夏の気温が高いときはもちろんですが、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。

熱中症の症状

- 重症度 I : めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 重症度 II : 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症度 III : 返事がおかしい、意識消失。けいれん、からだが熱い



熱中症を防ぎましょう!!

- ポイント1 涼しい服装 体の蓄熱を避けるため、通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣類を着用しましょう
- ポイント2 日陰を利用・日傘・帽子を利用 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控え、こまめな休憩をとりましょう
- ポイント3 室内でも暑さを避ける 扇風機やエアコンを利用し、温度を調節し、こまめに室温を確認しましょう。
- ポイント4 こまめに水分補給 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。

水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることが重要とされており、枕元に水分をおいて就寝することも重要です。水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、食事以外での飲料水から補給すべき1日の水分摂取量の目安というのは、約1.5リットル以上だそうです。

その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。

出典:厚生労働省HP

自慢のレシピ!

先日のレシピコンテストにご応募頂いたレシピをご紹介します。今回は、病院様の自慢のレシピです。

フルーツもずく

■材料(1人分)

もずく	30g	酢	8g
胡瓜	3g	砂糖	4g
人参	3g	醤油	4g
みかん缶	10g	だし汁	10ml
パイン缶	10g		

■作り方

- ①もずくを洗い水気を切る
- ②胡瓜と人参は千切りにする
- ③みかん、パイン缶詰は汁気を切る
パイン缶詰は一口大にカットする
- ④全ての材料をボールに入れ軽く混ぜ合わせ完成

■コメント

もずくはカロリーが低く、ダイエットにも適しています。いろいろな食材に合わせやすくスイーツにもコラボできます。