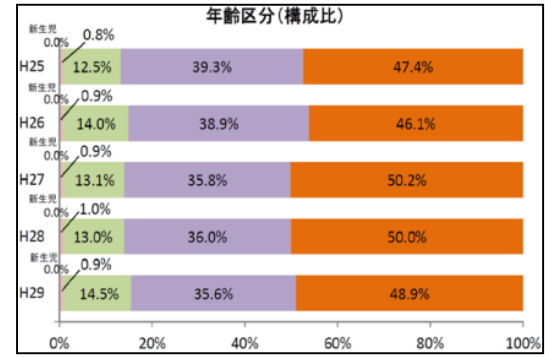
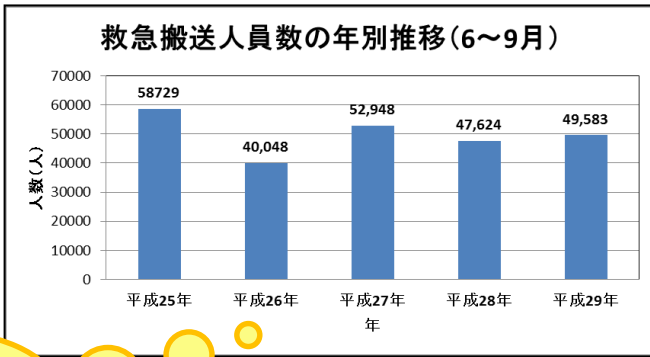




● 新生児：生後28日未満の者
 ● 乳幼児：生後28日以上7歳未満の者
 ● 少年：満7歳以上18歳未満の者
 ● 成人：満18歳以上65歳未満の者
 ● 高齢者：満65歳以上の者



総務省消防庁「平成29年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」

こんにちは。だんだんと蒸し暑い季節になってきました。体調はいかがでしょう？
 これからどんどん気温が上がってきますが、暑さに負けずに過ごせるよう、体づくりをしていきましょう。

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。夏バテも、気温や湿度の上昇により起こる体調不良を指します。

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇すると体調不良が起こります。

- #### 熱中症チェック！
- 水分をあまりとらない
 - 冷房の効いた室内にいることが多い
 - 日中に外出することが多い
 - 暑い日は冷たいものを摂りがち
 - よく眠れないことがある

毎年4万人を超える人が、熱中症で救急搬送されています。うち、その内訳は、65歳以上の高齢者の方がそのほぼ半数を占めていることが分かります。年齢を重ねるにつれて、暑さを感じにくくなったり、体の温度調節機能が落ちたりしてしまうため、意識的に予防対策をすることが必要になります。

部屋の気温、湿度に注意しましょう

部屋に入る日光を遮ったり、窓を開けたり、扇風機を利用して、風通しを良くすると、部屋の気温や湿度を下がります。我慢をせずに、エアコンや除湿機を使うのも大切なことです。温度が**28℃以上**、湿度は**70%以上**にならないように気を付けましょう。

身につけるものの工夫をしましょう

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいです。また、団扇や冷却シートで首周りなど太い血管が通っている箇所を冷やすのも効果的です。

気にかけてみましょう
 ~生活のあれこれ~

水分を取りましょう

夏場は汗などで思っている以上に体から水分が奪われています。普段より少し意識して活動前や就寝前など、水分を取るようしてみましょう。特に汗をかく日は、塩分・ミネラル補給もできるスポーツドリンクを取り入れるとよいでしょう。

暑さに負けないために摂りたい食事とは...

ビタミンB1

ご飯、パン、そうめんなどの炭水化物(糖)をエネルギーに変えるはたらきを持っています。不足すると、糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。脳に糖不足が起こると、脳や神経に障害を起こします。

- 食材例...豚肉、大豆製品、**モロヘイヤ**、ほうれん草 など
- ◎ 一緒にとりたい栄養素...アリシン
- ⇒ ビタミンB1の吸収率アップ！ネギ類、にんにく、にら など

赤字の野菜は、6月をはじめとして、だんだん旬を迎える野菜です。

ビタミンC

暑さや疲れなどのストレスに対抗する力を高めてくれます。また、体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質をつくるのに必要で、紫外線によるシミ、そばかす予防の働きもあります。このため、皮ふや粘膜の健康維持に役立ちます。抗酸化作用もあり、有害な活性酸素から体を守る働きをすることから、動脈硬化や心疾患を予防することが期待できます。

- 食材例...**パプリカ**、**トマト**、ブロッコリー、ジャガイモ など
- ◎ これから旬を迎える夏野菜には、ビタミンCがたっぷり！

クエン酸

クエン酸は、体内では細胞内のミトコンドリアで行われるクエン酸回路の構成成分で、エネルギーをつくり出すための中心的役割をするほか、疲労物質である乳酸を分解することにより、疲労回復や筋肉痛の軽減に効果的と言われています。また、酸味成分であることから、食欲を増進させる効果もあります。その他、ミネラルの吸収を促進、肝臓の機能改善、肝臓病にも良いとされています。

- また、クエン酸単体で摂るよりも、エネルギーをつくり出すために必要なビタミンB群と一緒に摂るとより効果的だといわれています
- 食材例...梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ など

しそを一緒に巻いたり、レモン汁や酢醤油でさっぱり食べやすくアレンジできます！



レンジで簡単！オクラの豚まき

- 材料(2~3人分)
オクラ1パック(10本)
 豚薄切り肉(10枚)
 塩、コショウ(豚肉の下味)適宜
 酒 大さじ1

- #### 作り方
- 1、オクラは洗ってがくを取る。
 - 2、塩コショウした豚肉で巻く。
 - 3、レンジ対応の皿にくっつかないよう並べ、酒をふりかける。
 - 4、ラップをして。レンジで(約600W)2分。
 - 5、肉全体が白くなっていれば出来上がり。まだのようだったらもう1分。
 - 6、ポン酢やしょうゆなどお好きなタレをかける。

オクラの粘り成分「ムチン」は弱った胃腸の粘膜を保護し、たんぱく質の吸収をよくする働きがあります。