

保健センターだより

熱中症を防ぎましょう！

(参考) 厚生労働省ホームページ

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命に関わることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけて、体調の変化に早く気づき、予防できるようにしましょう。

予防するためには

◇屋内では

- ・エアコンなどで温度を調整する。
- ・遮光カーテン、すだれを利用する。
- ・室温をこまめに確認する。
- ・WBGT 値を参考にする。

※ WBGT 値：暑さ指数。熱中症予防を目的とした指標。

◇屋外では

- ・日傘や帽子を着用する。
- ・日陰の利用、こまめな休憩を取る。
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

◇からだの蓄熱を避けるため

- ・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルで適宜からだを冷やす。

熱中症が疑われる症状



応急処置

■涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰に移動する。

■からだを冷やす

衣服をゆるめて体内の熱を外に逃がす。特に首周り、脇の下、足の付け根を冷やす。

■水分補給

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



屋内・屋外問わず、意識的に水分を摂るようにしましょう。

いただきます

食生活改善推進協議会

そら豆と桜エビのふわふわ焼き

旬のそら豆を使ったふわもち食感のおすすめの一品です。長いものは、ビニール袋に入れて叩いて潰すため、手も汚れず、食感も楽しめます。冷めてもおつまみやお弁当のおかずにも合いますよ。



作り方

- ①そら豆は塩（分量外）を加えた熱湯で1分ほど茹でザルにあげ、粗熱を取って薄皮をむく。
- ②長いものは皮をむいて4等分に切り、ビニール袋に入れ、上からめん棒で叩いて粗くつぶす。（小さい塊が残っていてもよい。）
- ③ボウルに米粉、塩、桜エビ、そら豆、長いもを加え、揉むように全体を混ぜる。
- ④フライパンに薄く油をひき熱し、③をスプーンですくって落とす。桜エビが焦げないように、弱火で片面3分ずつ、こんがり焼く。

材料（2人分）

- ・そら豆（冷凍） 100 g
- ・長いも 200 g
- ・桜エビ 大さじ1
- ・米粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・サラダ油 大さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー…181kcal
たんぱく質…9.6g
脂質…3.6g
カルシウム…79mg
塩分…0.8g