

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

熱中症にご注意！！

熱中症予防。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

1、「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

一口メモ：市販のOS-1(オーエスワン)は、医薬品のソリタ顆粒T2を指示通りに溶かすとほぼ同じ電解質の成分となります。アクアライトは医薬品のソリタT3顆粒を指示通りに溶かすとほぼ同じ電解質成分となります。市販品のOS-1とアクアライトとソリタ顆粒とは糖質の含有量に違いがあります。かわりに使用する場合は医療機関とご相談ください。

2、「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

3、「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

厚生労働省 HPより抜粋 令和6年6月6日

腸活のための
本日の一品

サラダチキンとごぼうの胡麻マヨサラダ



材料(2人分)

サラダチキン	½袋
ごぼう	½本
人参	¼本
マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ2
しょう油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

作り方

- 1, サラダチキンは袋からだしほぐす。
- 2, ごぼう、人参は細切りにし、熱湯で2分茹でて水気を取る。
- 3, ボウルに、マヨネーズ大さじ3、すりごま大さじ2、醤油、酢各大さじ1/2、砂糖小さじ1を合わせ、①と②を加え混ぜ合わせる。