



栄養管理科だより (No.2)

～熱中症に気をつけよう～

7月は熱中症予防強化月間です。

そろそろ本格的な夏がやってきますが、この時期、特に気を付けたいのが熱中症です。このような症状があったら熱中症を疑いましょう！

軽度	中度	重度
めまい・立ちくらみ 筋肉痛・汗がとまらない 気分の不快	頭痛・吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感	意識がない・けいれん 体温が高い 呼びかけに対して返事がおかしい まっすぐに走れない、歩けない

熱中症は予防が大切！



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子など



こまめな水分補給

これらの予防法に加えて、バランスの良い食事を心がけて体調管理を行うことも大切です。これからの暑い時期にぴったりのメニューを紹介します。

豚肉のしゃぶしゃぶトマトポン酢だれ

【材料2人分】

レタス 1/2個 (200g)、にんじん 1/2本 (75g)、きゅうり 1/2本 (50g)

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉 150g、トマト 小2個 (200g)

ポン酢しょうゆ (市販品) 大さじ2

水 大さじ2、ごま油 小さじ2

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんじんはピーラーで皮をむき、そのままリボン状に薄く削る。きゅうりもピーラーで薄切りにする。
- ② トマトはへたを除いて8mm角に切り、ポン酢、水、ごま油と混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、人参、レタス、豚肉の順にそれぞれさっと火を通し、ざるにあげて水気をきる。
- ④ 皿に③ときゅうりを盛り、②をかける。

≪1人分 243kcal 食塩相当量 1.4g≫

豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があり、水分を多く含む夏野菜はほてった体を冷してくれる働きがあります。

