

## 真夏の暑さ対策

本格的に暑さが厳しい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？夏の暑さは体内の水分を蒸発させやすいので、熱中症になりやすく注意が必要です。この夏を元気に乗り切るために、「真夏の暑さ対策」についてご紹介します。

生活リズムを整えましょう

就寝と起床時間を一定に保つこと、決まった時間に食事をするよう心がけましょう。生活リズムを整えることで夏バテを防ぐことができます。

こまめに水分補給をしましょう

熱中症は血液がドロドロの状態になるので、脳卒中などの病気も引き起こしやすくなります。就寝・起床時に水分を飲むなど、こまめに水分補給をして、熱中症を予防することはとても大切です。また人は知らない間にも、気温の上昇と共に体内の水分が失われていきます。そのため汗をかかなくても水分補給はこまめにしましょう。

適度な運動を心がけましょう

適度な運動での心地よい疲れは食欲を増します。また、寝つきもよくなります。適度な運動で暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の服装は機能性を重視しましょう  
真夏の時期は外にいるだけで、汗をかき、体温も上がりやすいです。

服装は通気性・吸水性に優れた服を選びましょう。ガーゼや綿、さらし生地、タオル生地は繊維と繊維の間や糸の間に隙間がある構造をしているので、汗を吸収しやすく空気も通しやすいです。

夏バテに効く食事をとりましょう

夏にはたくさん汗をかきます。その汗とともにビタミンやミネラルも排泄されます。また暑い中で活動すると、普段よりカロリーやビタミンの消費が多くなります。

エネルギー代謝を活発にさせるためにはビタミン類、特にビタミンB1、良質なたんぱく質、クエン酸が欠かせません。ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、その結果、疲労物質が蓄積し、疲労や筋肉痛の原因になります。クエン酸も疲労回復の働きが期待できます。

ビタミンB1が多く含まれるもの

豚肉、うなぎ、大豆など。

クエン酸が多く含まれるもの

お酢やレモン、グレープフルーツなど。

このようなものをしっかりとって、夏の暑い時期を元気に乗り切りましょう。

よう。

問 住民福祉課健康管理係  
(能勢町保健福祉センター)

731-2150

ビタミンB1とクエン酸が多く含まれるおすすめメニュー

冷しゃぶサラダ(エネルギー：229 Kcal、塩分 1.2 g)

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用・・・120g

酒・・・大さじ1

レタス・・・2枚

きゅうり・・・60g

にんじん・・・40g

青じそ・・・4, 5枚

A { 梅肉(刻んでたたいたもの)・・・大さじ1/2  
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)・・・大さじ1  
オリーブ油・酢・水・・・各大さじ1/2  
こしょう・・・少量

作り方

きゅうり、にんじんはせん切りにして水に放ち、水気を切ります。

レタスは食べやすい大きさにちぎります。

豚肉は沸騰湯で茹で、冷水にとって水気を切ります。

ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせます。

器に青じそ、レタスをのせ、その上に をのせ、 を全体にかけます。

