



毎年、前年の気温を更新し、厳しい暑さの毎日となっていますが、皆様、水分だけではなくお食事  
も摂られていますか？

まだまだ猛暑、酷暑が続きますが、夏ならではの催し、花火大会、夏祭りなどが行われます。ぜひ  
夏バテせずに“夏の思い出”を作りたいものです。

《栄養士／室岡》

## 今月は 『熱中症対策』 についてのお話です！

**熱中症**とは… 高温多湿などの環境で体温調節が上手くできず、体内の水分、塩分のバラン  
スが崩れ、体内に熱がこもった状態のこと

- I 軽度の症状            =めまい、立ちくらみ、手足のしびれ など
- II 中等度の症状        =頭痛、吐き気、倦怠感 など
- III 重度の症状         =けいれん、意識障害 など

これらの症状に思い当たるものがある方は要注意です！

冷たいタオルを首に巻く、こまめに水分補給する、日ごろから体温を測る、睡眠環境を保つな  
どできる対策をしてばてない食事をとみましょう。

夏バテ防止メニュー「豚しゃぶそうめん」を紹介します。

〈材 料〉 そうめん、トマト、豚しゃぶしゃぶ肉、青じそ、めんつゆ

〈作り方〉 ① トマトを1cm角程度に刻み、めんつゆと混ぜる。

② 豚肉を、酒少々を加えた熱湯で茹でる。

③ 熱湯でそうめんを茹で、茹でたらザルにあけ、  
流水でよく洗う。

④ 皿に水を切ったそうめんを盛り、青じそをのせ①  
のめんつゆをかける。

※ ナスなどの夏野菜の素揚げを添えてアレンジもい  
いですね。

