

熱中症から体を守りましょう

私たちは汗をかくときに体外へ余分な熱を放出することで、体温を正常に保ちます。しかし長時間汗をかいていると、体内の水分が不足し、いわゆる脱水症の状態となってしまいます。こうなると十分な汗を出すことができずに、体内に熱がこもってしまい熱中症になってしまいます。

暑い夏、熱中症に気を付けて、元気に過ごしましょう！

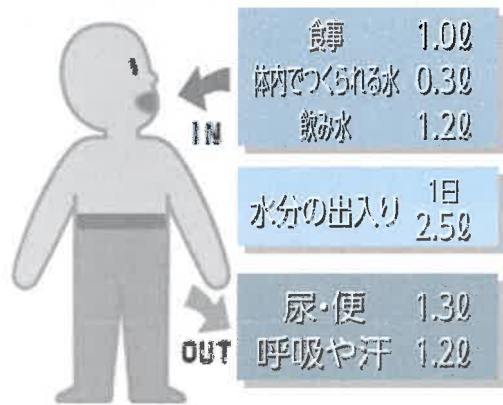
熱中症の予防法



熱中症を予防する水分補給のポイント

1. 1日に必要な水分の量は、1.5リットル＝コップ8杯分。こまめに補給を
2. 汗をたくさんかく時は、塩分・糖分も一緒に補給
3. のどが渇く前に飲む
4. 飲む水の温度は、5～15度
5. 食事のたびにコップ1杯のお水を必ず飲む
6. 外出後、入浴後は必ず水分補給をする

※予想最高気温が30℃以上で熱中症警報、予想最高気温が35℃以上で熱中症特別警報が出ますので、注意してください。



減塩レシピ

★きゅうりのあっさりポタージュスープ★

材料（4人分）

きゅうり ……360g
 ジャがいも ……100g
 オリーブオイル ……8g
 しょうが ……60g
 水 ……400ml
 コンソメ ……小さじ2



作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切り、ティースプーンで種を取り除き、3mm程度の薄切りにする。ジャがいもは皮をむき、3mm程度の薄切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、①を炒め②を加えさらに炒める。水とコンソメを入れ、ジャがいもが柔らかくなる程度にさっと煮る。
- ④ ③の粗熱が取れたら、ミキサーにかけポタージュ状にし、冷蔵庫で冷やしていただく。

暑い日でも、あっさり味で飲みやすいポタージュスープですきゅうりとしょうがの相性ばつぐん！！



1人分の栄養価

エネルギー 45kcal
 たんぱく質 1.4g
 脂質 1.2g
 炭水化物 7.8g
 塩分 0.6g