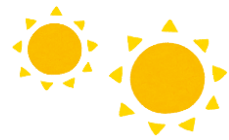




# これ食べて熱中症知らず



## 栄養科新聞

2024  
夏号



②指を離した時、爪の色がピンクに戻るまで3秒以上



①親指の爪をつまむ

### 脱水診断テスト!!

脱水で体液のバランスが崩れ、**めまいや疲れやすい**といった症状が起こります。

熱中症って…



いよいよ暑い夏がやってきますね。暑い夏になると、熱中症になりやすくなります。熱中症対策の準備は十分でしょうか？

**!** 脱水の可能性

参考:厚生労働省

時間を決めて飲むのも良いね!

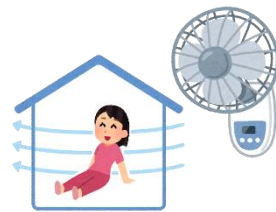


人は1日1.2Lの飲水が必要です。(コップ約6杯分) 喉の渇きがなくてもこまめに水分補給を!



こまめな水分補給

※ 風通しを良くすると◎



室温の調整

暑さを避ける



日傘や帽子、クールタオルの使用

ドラッグストアに売ってるよ

やってみよう! 熱中症対策

### 栄養メモ

カリウム…オクラやトマト  
ナトリウム…めんつゆ、ポン酢  
ビタミンB1…豚肉  
ビタミンC…ブロッコリー



### ～レンジで簡単! さっぱり豚しゃぶうどん～

#### ○材料(1人分)

- ・冷凍うどん 1個
- ・豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) 4枚
- ・酒 大さじ1
- ・水 500mL
- ・冷凍オクラ 一掴み
- ・冷凍ブロッコリー 2房
- ・トマト 1/2個
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・ポン酢 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・いりごま 適量

#### ○作り方

- ・うどんはレンジで解凍し冷やす
- ・Aを混ぜてタレを作っておく
- ① 耐熱容器に豚肉、酒、水を入れ、ラップをし、500Wのレンジで8分加熱し、冷やす
- ② 器に茹でたそうめん、豚肉、オクラ、ブロッコリー、トマトをのせ、タレをかける



バランスの取れた食事

暑いときって…疲れやすい!!

↳ 補給したい栄養素

○ 汗で身体の外に出る**カリウム**や**ナトリウム**

○ 疲労回復に役立つ**ビタミンB1**

○ 暑さのストレスで消費する**ビタミンC**

※水分制限やカリウム制限をされている方は医師から指示されている量を守りましょう。

恵み野病院栄養科