

こんな症状ありませんか。  
熱中症かも...



めまい・たちくらみ  
顔のほてり  
手足のしびれ  
筋肉の痙攣  
頭痛  
だるさ・吐き気

今回は**熱中症**について予防法や、  
応急処置について見ていきましょう。

## 予防方法

### ・3食しっかり食べる



**バランスのよい食事**とは  
主食・主菜・副菜の3つが揃って  
いる食事です。

主食 **炭水化物** 体を動かす基になる  
主菜 **たんぱく質** 体をつくる基になる  
副菜 **ビタミン・ミネラル・食物繊維**  
代謝を助け、体の調子を整える

### ・塩分を摂る



※かかりつけ医から制限を  
されている場合は、相談の  
上、指示に従いましょう。

### ・水分を摂る



こまめに水分を  
とりましょう。

## 応急処置

### ・涼しい場所へ移動



クーラーが効いた室内や  
車内または、風通りのよい  
日かげで安静にしましょう。

### ・水分を摂る

予防も、応急処置も  
どちらでも水分補給は  
大切なんだね



### ・体を冷やす

首の横側やわき、太も  
もを冷やします。  
うちわであおぐのも◎



## ゴーヤとひき肉の 甘辛炒め



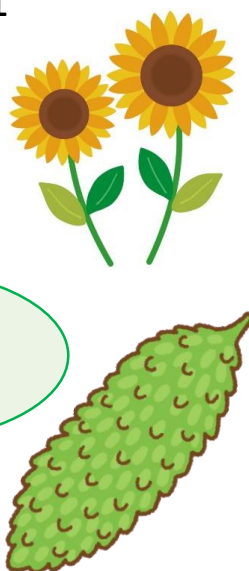
材料(2人分)  
ゴーヤ1本  
ごま油 小さじ2  
ニンニク(みじん切り)1かけ  
豚ひき肉200g  
赤唐辛子(小口切り)1/2本  
【A】酒大さじ1  
【A】みりん大さじ1  
塩 適宜  
醤油 大さじ1  
白ごま お好み

1人前  
エネルギー量316kcal  
食塩1.6g

～作り方～

- ①ゴーヤは縦半分に切りわたを除く。  
2cm角に切り、5分間水にさらす。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れ  
中火にかける。香りがたったら、ひき  
肉、赤唐辛子、塩少々を加え炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら①のゴーヤ  
を加え炒める。
- ④ゴーヤが透き通ってきたら【A】を加え  
ひと煮立ちさせる。醤油、塩少々を加  
え汁がなくなるまで炒める。
- ⑤器に盛り付け、白ごまを振る。

旬の野菜を  
食べよう



この記事に関する  
問い合わせは  
栄養部 (3202) まで

<https://www.kyounoryouri.jp/recipe>

ホームページから  
ご覧になれます



<https://www.netsuzero.jp>