



7月は**熱中症予防月間**です。
熱中症は、一人ひとりが正しい知識を持つ
ことで防ぐことができます。

☆熱中症対策☆

①「水分」をこまめにとろう

喉が渴いていなくても、こまめに水分を
とりましょう。スポーツドリンクなどの塩
分や糖分を含む飲料は、水分の吸収
がスムーズにでき、汗で失われた塩分
の補給にもつながります。

(注)水分摂取について制限のある方は医師の指示に
従ってください。

②「睡眠環境」を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかっ
たり、エアコンや扇風機を適度に使って
睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症
を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠るこ
とで熱中症を予防しましょう。

7

月は「七夕」ですね。七夕は古くから行われている日本のお祭り行
事であり、毎年7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし
て、星にお祈りをする習慣が今も残っています。

七夕にぴったり！天の川そうめんレシピ

[材料 2人分]

そうめん・・・4束(1束50g)
たまご・・・1個
えび・・・10尾
きゅうり・・・1本
オクラ・・・2本
プチトマト・・・4個
人参・・・適量
そうめんのつゆ・・・適量
塩・・・少々

エネルギー 1人分約510kcal

[作り方]

- ①卵を溶き、塩を混ぜ錦糸卵を作る。
- ②海老、オクラを茹で、オクラは輪切りにする。
- ③きゅうりを薄切りにする。
- ④人参は5mm幅に輪切りにし、星形に抜いたら茹でる。
- ⑤そうめんを茹で、水で締めたら水気を切る。
- ⑥器にそうめんを盛り、きゅうり、海老を川のようにのせる。
- ⑦その上に、錦糸卵、人参、オクラ、トマトをのせ、めんつゆ
をかけたら完成！！



～旬のトマト～

トマトにはβ-カロテン、リコピン等を豊富に含んでいます。
リコピンには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防をし、悪玉コレス
テロールの酸化を抑えることにより、血液をサラサラにする効果が
期待できます。
今が旬のおいしい野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



お問合せは栄養部
まで(内線3202)