

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



ホームページから
ご覧になれます

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

<https://www.netsuzero.jp>