

熱中症に気を付けましょう

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節が上手くできなくなり、体内に熱がこもった状態です。

室内の熱中症にも注意しましょう!!!

症状にご注意!

【軽度】	【中度】	【重度】
めまい	頭痛	意識がない
立ちくらみ	吐き気	けいれん
筋肉痛	倦怠感	まっすぐ歩けない
汗がとまらない		

予防方法

- こまめな水分補給をしましょう。
→のどの渇きを感じなくても水分をとるようにしましょう。
たくさん汗をかいた時は、塩分補給もするようにしましょう。
(高血圧・腎疾患治療中の方は主治医にご相談ください)
- 涼しい服装を心がけましょう(通気性や吸湿性のよい服装)。
- 日差しを避けましょう(日陰に入る、帽子や日傘の利用)。
- 部屋の温度は28度以下、湿度は50~60%を目安にしましょう。
- 1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。

対応

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
- 塩分や水分を補給

※自力で水分摂取ができない・症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

サラダチキン・冷凍野菜を使った10分で出来る簡単な1品

火を使わず、電子レンジのみを使い調理することもできます。忙しい方、料理が苦手な方でもすぐに作れる料理です。

豆苗のチキンサラダ

★ 材料(2人分) ★

- ・豆苗 1/2袋(40g)
- ・サラダチキン(ほぐし) 1/2袋(45g)
- ・刻みのり 一つまみ
- ・ポン酢 大さじ1

★★ 作り方 ★★

- ①豆苗は根を切り落として洗い、3等分にする。
- ②豆苗をレンジで1分程度加熱する。
- ③加熱した豆苗に残りの材料とポン酢を混ぜ合わせる。

1人前
エネルギー: 36kcal
食塩相当量: 0.6g

豆苗を水菜に変えても可能です。

サラダチキンの中華スープ

★ 材料(1人分) ★

- ・もやし 一掴み(15g)
- ・ほうれん草(冷凍) 一掴み(15g)
- ・サラダチキン(ほぐし) 1/2袋(45g)
- ・わかめスープの素 1/2袋
- ・水 1/2カップ
- ・赤唐辛子 ひとつまみ

★★ 作り方 ★★

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②ほうれん草、もやしを鍋に入れ、火を通す。
- ③わかめスープの素を入れ、最後に好みで赤唐辛子を散らす。

1人前
エネルギー: 73kcal
食塩相当量: 1.4g

すべての材料をカップに入れて、レンジで2分程度加熱でも調理可能です。