



Vol.55 2016年7月1日発行 永富調剤薬局

テーマ:いよいよ夏本番!ちゃんと予防 熱中症



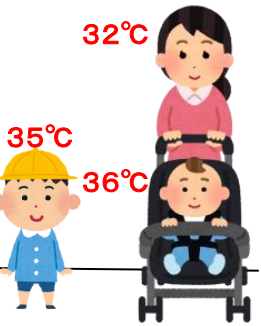
日本の国民食ともいえるカレーは、子供からお年寄りまで人気です。特に「2日目のカレーは特別」と言いたいところですが、正しく保存をしないと食中毒になりやすいのでご用心下さい。

7月、梅雨明けと共に徐々に気温が上昇して夏本番を迎えます。熱中症は梅雨時期の晴れ間や、梅雨明けの気温上昇時に多く発生します。この時期は体がまだ暑さに慣れておらず、上手く汗をかく事ができないため体温調整ができません。7月中旬から8月お盆頃までが熱中症のピークです。子供さんや高齢者は特に気をつけましょう。ちゃんと予防して快適な夏を過ごしましょう。

赤ちゃん

ベビーカーの中の温度は、36度から40度近くなります。暑い中、長時間の外出には、保冷シートを使用するなど十分気をつけましょう。

32°C



帽子

外出するときは、水筒や帽子を必ず持ちましょう。生活面では、睡眠や食事などのリズムを整え、朝食は必ず食べる習慣をつけましょう。

運動をするときは、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。ペットボトル1本/日が目安です。その他は冷たい水やお茶を充分補給しましょう。

幼児 小・中学生

ひんやりバンダナ

水筒



高齢者

- ◆ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取りましょう
- ◆ 室内に温度計を置き、室温を調整しましょう

室内では熱中症が起きないだろうと思いがちですが、熱中症の発生場所は60%が室内です。特に高齢者は「のどの渇きを感じる」機能が低下するため、熱中症に気付かない事があります。温度を感覚でなく温度計で確認しましょう。エアコンや扇風機を上手に使って、室温は**28度**を目安に調節しましょう。また、「暑さ指数」を参考にするのも効果的です。

日中の一番気温が高くなる午後2時ごろにエアコンを使っているか?水分を取っているか?など周囲の方々が声掛けすると安心です。

「暑さ指数」

湿度・気温・日差しの強さで暑さを表す熱中症予防情報です。注意・警戒・厳重警戒・危険の4段階で熱中症の危険度を表します。テレビの天気予報の他、メール配信サービスも出ています。

そろそろクーラーをつけたほうがいいみたいよ

OFF



常温保存 しない

冷めるのに時間がかかるので、早めに粗熱を取り、小分けして冷蔵庫で保存。鍋に入れたままの常温保存はやめましょう。3日以上保存するときは冷凍で。

食べる前に 全部温め直す

食べる分だけレンジでチンして、「何となく温まった」は危険です。75°C以上で15分間程度の加熱が必要です。

よ〜く かき混ぜる

ウエルシュ菌は空気が苦手です。鍋の底まで充分かき混ぜながら再加熱しましょう。

かんたん おいしい からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

旬の食材を使って 豚肉の梅肉大葉巻き



- 【材料】(1人分)
- 豚ロース肉.....4枚(60g)
 - とろけるチーズ.....2枚
 - 梅肉.....梅干し 2個分
 - 大葉.....4枚
 - 塩こしょう.....適量
 - サラダ油.....適量

【1人分】エネルギー・285kcal 塩分2.8g

ポイント

- 【作り方】
- ①豚肉を広げ、塩こしょうを少量ふりかける。
 - ②広げた豚肉に大葉を置き、大葉に梅肉を広げ、チーズを置く。
 - ③端っこからくるくると巻き、油をしいたフライパンに並べて焼く。
 - ④焼き色が付き、豚肉に火が通ったら出来上がり♪

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、エネルギーの代謝、疲労物質の代謝を促します。エネルギーがいつもより多く必要な夏場は、ビタミンB1を積極的に摂取するように心掛けましょう。また、梅干しに含まれるクエン酸は食欲増進、防腐効果が期待できます。