

熱中症を予防しよう

夏本番となり、真夏日が続いています。今回は県内でも患者数が急増している「熱中症」について日常生活での予防法やお勧めドリンクを紹介します。

① 暑さを避ける

暑さを避ける外を歩く際は日傘をさしたり、帽子をかぶり出来るだけ日陰の涼しい場所を歩きましょう。



② 涼しい服装で

通気性がよく、汗を吸って服の表面から蒸発できるものが理想です。襟はできるだけゆるめて空気を通しましょう。



③ 急に暑くなる日は要注意!

急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境下で過ごした人は熱中症にかかり易いので徐々に暑さに慣れさせましょう。熱帯夜の翌日なども注意が必要です。



④ こまめな水分補給

多量の汗をかき夏はただ水を補給するだけでは血液の塩分濃度が低くなります。汗と共に体外へ流れ出る塩分も一緒に補給しましょう。



おすすめドリンク

材料

水：1リットル
塩：1～2g (約スプーン半分)
砂糖：40～60g
(大さじ3～4杯)
レモン汁：お好み

◎上記の材料を全て混ぜ合わせれば出来上がりです!

食歳時記

八朔 はっさく

八朔は旧暦8月1日(新暦9月)を意味します。朔日(ついたち)は地獄の蓋が開く日とされ、盆に間に合うように地獄に行った精霊も朔日に地獄を出ます。地獄からの道は長いので朔日に出ないと盆には間に合いません。この時期は、台風や病害虫の災禍に見舞われたことから、五穀豊穡や家内安全を願って、全国各地で八朔まつりがおこなわれます。特に京都の松尾神社の八朔祭りが有名です。

「ハッサク」という果物があります。この名前がついたのは明治十九年で、八朔の頃から食べられたため「ハッサク」という名前がついたと伝えられています。



栄養素のお話

Mineral カリウム

カリウムはエネルギーの代謝をスムーズに行わせ、細胞を正常に活動させる環境作りを行います。ナトリウムを尿へ排泄する事を促す働きがあることから血圧を下げる作用があるとして高血圧予防に有効とされます。摂取基準は成人男性で1日2500mg、成人女性で1日2000mgです。カリウムは様々な食品に広く含まれます。

カリウムを多く含む食材は?

大豆 (30g)	: 570mg
インゲン豆 (30g)	: 450mg
里芋 (80g)	: 512mg
刻み昆布 (10g)	: 820mg
バナナ (1本)	: 324mg

