

2018年 愛コープ

ご利用者の皆様へ
7月のおたより



ホームページアドレス www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

☀️ 熱中症について ☀️

熱中症は、夏の強い日差しの下で過ごす時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。

症状が深刻な時は命に関わることもあります。正しい知識を身につけて熱中症を予防しましょう！

☀️ 熱中症の原因

- 1 環境に関すること**（気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・締め切った屋内・エアコンのない部屋・急に暑くなった日・熱波の襲来）
- 2 身体に関すること**（高齢者や乳幼児、肥満の方・糖尿病や精神疾患などの持病がある方・低栄養状態・下痢やインフルエンザなどによる脱水状態・二日酔いや寝不足による体調不良）
- 3 行動に関すること**（激しい運動や慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況）

1～3の原因により汗や皮膚温度で体温調節ができず体温が上昇し熱中症を引き起こします。

☀️ 熱中症の予防

暑さに負けない体づくり



- (1) 水分をこまめにとる ----- 喉がかわいていなくとも、こまめに水分をとりましょう。
- (2) 塩分を適度にとる ----- 大量の汗をかく時は、特に塩分の補給が大切です。
- (3) 睡眠環境を快適にする --- エアコンや扇風機を使い、寝ている間の熱中症を予防しましょう。
- (4) 体調をしっかり整える --- バランスの良い食事と質の良い睡眠をとりましょう。

暑さに対する工夫

- (1) 室温を涼しくする ----- 節電を気にし過ぎず、エアコンや扇風機で快適な室温にしましょう。
- (2) 衣服を工夫する ----- 下着には吸収性や速乾性にすぐれた素材を選ぶようにしましょう。
- (3) 日差しを避ける ----- 帽子や日傘を使用したり、極力日陰で過ごしましょう。
- (4) 冷却グッズを利用する --- 冷却シートや水枕で首元などの太い血管を冷やすと効果的です。

7月の簡単レシピ

夏野菜の揚げびたし
手作りぼん酢添え



材料

【揚げ野菜】

- なす、ズッキーニ、かぼちゃ、ブチトマト、パプリカ、ピーマン、アスパラ、みょうが等
- 揚げ油 適宜
- レモンの輪切り（飾り用）

【手作りぼん酢】 使用時は2倍希釈

- * 醤油 大さじ2
- * お酢 大さじ2
- * レモン汁 大さじ1強
- * 砂糖 小さじ2

作り方

- 1 野菜を一口大に切り、それぞれ素揚げし油をきっておきます。
- 2 ブチトマトは、網じゃくしに乗せて、素揚げします。2～3秒でシュッと皮がはじけたらすぐひきあげます。
- 3 *の材料を混ぜ、ぼん酢を作ります。だし汁（水+うま味調味料でも）で2倍程度に薄めておきます。
- 4 素揚げした野菜にぼん酢をかけ、輪切りレモンをのせて出来上がり。