はんてんぼーくん
けんこうごはん

第25号
2020年
6月
栄養
マネージメントチーム

＊今月のテーマ：「熱中症予防」＊

新型コロナウイルスの出現により、感染症予防の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや3密(密集・密接・密閉)を避ける等の『新しい生活様式』が求められています。その一方で、気温・湿度の高い中でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため注意が必要です。今回は、従来通りのポイントに加え、「新しい生活様式」における熱中症予防についてお伝えします。

～従来通りの～ ＊熱中症予防のポイント＊

1. 暑さを避ける。

○室内の温度・湿度をこまめに確認し適切に管理する。

○涼しい服装にする。日傘や帽子を活用する。

2. 暑さに備えた体作りをする。

○暑くなり始めの時期から適度に運動を心掛け、身体が暑さに慣れるようにする。(水分補給と無理のない範囲での実施)

3. こまめに水分補給をする。

○喉が渇く前に、こまめに水分補給をする。

○激しい運動、作業を行った時、多くの汗をかいた時は、水やお茶だけでなく、ミネラル補給できる飲み物を摂る。

Point!
体が一度に吸収出来る水分量は250ml程度なので、コップ1杯分程度を数回に分けて飲むの事をおすすめします！

新しい生活様式におけるポイント 熱中症予防

①適宜マスクをはずす。
⇒屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保出来る場合。

②冷房時でも換気扇や窓開放によって換気の確保をする。
⇒室内温度が高くなる為、温度設定をこまめに調整する。

③マスクを着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける。
⇒周囲の人との距離を十分とれる場所で、適宜マスクをはずして休憩することも必要。

④日頃から体調管理をする(体温測定・健康チェック)
⇒体調が悪いと感じたら,無理せず自宅で静養する。

3密

熱中症とは…？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整がきかなくなり、様々な症状が現れます。

体温上昇　めまい　けいれん　頭痛　など

＊熱中症対策に必要な栄養素を含む食品＊

○カリウム：体内の水分保持
(大豆製品、海草、じゃが芋、ブロッコリー、果物 等)

○クエン酸：疲労回復
(梅干し、レモン、酢 等)

○ビタミンB1：疲労回復
(豚肉、ナッツ類、玄米、うなぎ、レバー 等)

○ビタミンC：抗酸化作用、免疫力を高める
(柑橘類、アセロラ、キウイ、ブロッコリー 等)

★簡単レシピのご紹介★ ～切り干し大根とひじきの炒め物～

《材料(2人分)》
- 切干大根　10g
- ひじき　20g
- ピーマン　2個
- ごま油　大さじ1/2
- 麺つゆ　小さじ1
- 醤油　小さじ1/4
- 砂糖　小さじ1/3

《作り方》
①切干大根とひじきを水で戻しておく。
②ピーマンを千切りにする。
③ごま油でピーマンを炒め、軟らかくなってきたら、①を入れる。
④麺つゆ・醤油・砂糖を入れて混ぜ合わせ、水分を飛ばしながら炒めて完成！

食欲のないときにおすすめです！

～感染症と熱中症予防の両方に気をつけながら、今年の夏を乗り切っていきましょう！～