

# 早めの対策で熱中症予防

「熱中症」とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。食生活を見直し、熱中症を防ぎましょう！

## 《規則正しい食生活を心がけましょう》



★3食（朝食・昼食・夕食）をしっかり食べましょう。

★偏りのないバランスの良い食事を心がけましょう。（主食・主菜・副菜を揃えましょう）

## 《こまめに水分補給しましょう》



★喉が渇く前に水分補給しましょう。

★起床時や、入浴前後にも水分補給をしましょう。

★大量の汗をかいたら、水分とともに塩分もとりましょう。

※ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、水分の補給にはならず、逆に危険です。

そのため、水分補給は水やお茶にしましょう！！



# えいよくだより



2022年  
さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 今月のレシピ

### 夏野菜の簡単煮

材料(4人分)



玉ねぎ . . . . . 120g  
人参 . . . . . 40g  
セロリー . . . . . 40g  
なす . . . . . 280g  
トマト . . . . . 160g  
ベーコン . . . . . 40g  
オリーブ油 . . . . . 12g  
白ワイン . . . . . 12g  
薄口醤油 . . . . . 20g  
こしょう . . . . . 少々

- ① 玉ねぎは、大きめのくし形に切る。
- ② 人参は、いちょう切りにする。
- ③ セロリーは、筋を取り一口大に切る。
- ④ なすは、1~1.5 cm幅の半月切りにする。
- ⑤ トマトは、種を除き一口大に切る。
- ⑥ ベーコンは、2 cm幅に切る。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、⑥を加えて炒める。
- ⑧ ①~⑤を順に加えて1~2分炒め、白ワイン・薄口醤油・こしょうで味付けする。
- ⑨ 1~2回混ぜて蓋をし、しんなりするまで煮る。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

