

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



## 残暑を健康に乗り越えよう！

気温の高い日が続く中、皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
暑い日は屋外はもちろん、屋内でも熱中症に気を付けなければいけません。  
熱中症の正しい知識と旬の野菜に注目し、夏を元気に過ごしましょう！

### 熱中症になるのはどんな時？

熱中症は「環境」「からだ」「行動」などのさまざまな要因により引き起こされます。  
どんな人でもなる可能性があり、暑い時期は屋内でも注意が必要です。

- 環境** 気温が高い・湿度が高い・日差しが強い など
- からだ** 子ども・高齢者・体調不良・暑さになれていない など
- 行動** 激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など



環境省：熱中症予防情報サイトより一部抜粋

### 熱中症を予防する 3つのポイント

#### 1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

日頃から適度な運動を行い、十分な睡眠をとりましょう！  
また、栄養バランスのとれた食事も体づくりには大切です。

- 「水分」をこまめにとろう※
- 「睡眠環境」を快適に保とう
- 「塩分」をほどよくとろう※
- 「丈夫な体」をつくらう

※持病のある方は、かかりつけ医に相談のうえ指示に従ってください。



#### 2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけで和らげることができます。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です！

- 「気温と湿度」を意識しよう
- 「衣服」を工夫しよう
- 「日ざし」をよけよう



#### 3 特に注意が必要なシーンでは、暑さから身を守る行動を

炎天下での運動や、空調の整っていない環境での作業は、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションが必要です！適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

- 「飲み物」を持ち歩こう
- 「休憩」をこまめにとろう



### こんな方は特に注意！

#### 高齢者

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調節機能も低下しているため、注意が必要です。



熱中症患者のうち約半数は65歳以上です！

#### 子ども

子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、気を配る必要があります。



#### 障がいのある方

自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。



Seasonal Food Recipe

# 旬の食材 レシピ

野菜の水分で煮込むから、うまみたっぷり！



## たっぷり夏野菜のキーマカレー

太陽の光をいっぱい浴びて育ったみずみずしい野菜には、旬のおいしさや栄養が、ぎゅっと詰まっています。夏野菜のほかにキノコ類や豆類をいれても美味しいです！



### 材料(2人分)

【カレー用】		【ソテー用】	
合いびき肉	150g	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	1/2玉	ウスターソース	大さじ1
にんじん	1/2本	コンソメ	小さじ2
トマト	大3つ	カレールー	40g(2カケ)
おろしにんにく	大さじ1	サラダ油	大さじ2
おろししょうが	大さじ1	塩・こしょう	少々
		茄子	1/2本
		ズッキーニ	1/2本
		パプリカ	1/2個
		サラダ油	大さじ2



### 作り方

1. カレー用の野菜はみじん切りに、ソテー用の野菜は好みの大きさに切る
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・合いびき肉を入れ炒める
3. 火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・塩こしょうを入れ炒める
4. 野菜がしんなりしたらを①と刻んだトマトを加え、水分が出るまで煮込む
5. 十分に水分が出たら、カレールーを加え味を整える
6. 別のフライパンにサラダ油を熱し、ソテー用の野菜を焼き、カレーに盛り付けて完成！

栄養価(1人あたり)  
※ごはん150gの場合

エネルギー	888 Kcal
たんぱく質	23.0 g
炭水化物	91.9 g
脂質	46.7 g
食塩相当量	6.2 g

暑い日だけじゃない！

## 日々のこまめな水分補給

水分は体内の55～60%を占め、様々な役割をしています。夏の外出時や運動時もちろん、室内でのどの渇きを感じていない時でも、健康において水分補給はとても大切です。脱水状態による熱中症にならないためにも、こまめな水分の補給を心がけましょう！

水分補給に  
**おすすめ**

◎ **経口補水液**  
脱水症状になりそうな場合に◎。水分の吸収力を高める成分が含まれている

○ **スポーツドリンク**  
多くの栄養素が含まれていて飲みやすいが、糖分も多いため飲みすぎ注意

○ **味噌汁**  
塩分・水分補給とともに具で栄養摂取もできる冷やして飲んでもOK

水分補給に  
**適さない**

× **お酒**  
利尿作用により、飲んだ分以上の水分を排出してしまう

△ **コーヒー・お茶**  
カフェインに利尿作用があるので大量に飲むのはNG。楽しむ程度に

△ **牛乳**  
体温を上げる性質があり汗を多くかいてしまう原因に

## 栄養士による栄養相談を行っています



高血圧、糖尿病などの生活習慣病で食事管理にお困りの方や、食事についてわからない事や相談したいことがある方など、お気軽にご相談ください。個別に1回30分程度でお話させていただきます。予約制になりますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。

**編集後記**

今回のライフケアサプリはいかがだったでしょうか？こまめな水分補給や十分な休憩、エアコンを適度に利用し、体調管理には十分気を付けましょう。また、夏野菜を取り入れた食事を積極的に取り入れ、今年の夏も元気に乗り切りましょう！

- 編集・発行 -

**イムス富士見総合病院 栄養科**

住所 / 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL / 049-251-3060(代表)  
ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>

**病院ホームページはこちら**  
ライフケアサプリのバックナンバー配信中！  
栄養科のページより見ることができます。