

7月のテーマ：熱中症予防

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手に働かなくなり、体の中に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけでなく室内でも発症することがあるので予防が大切です。

● 熱中症の主な症状

I 度 応急処置

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・足がつる

II 度 医療機関へ

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・体がだるい
- ・体に力が入らない
- ・集中力の低下

III 度 入院が必要

- ・意識がない
- ・体がひきつる
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・体が熱い

重症化すると命に関わることも

● 熱中症が疑われる場合は…

- ① 涼しい場所へ移動する
- ② 衣服を緩めて、体を冷やして体温を下げる
- ③ 水分や塩分を補給する

※ 嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合には、誤って気道に入る可能性があるため、無理やり水分を飲ませないようにする



首筋や脇、足の付け根などを冷やす

● 熱中症予防

① 暑さを避ける

エアコンや扇風機などで室内の温度調節をしましょう。



② 睡眠をしっかりとる

睡眠不足により体のリズムが乱れると体温調節機能が上手に働かなくなります。

③ しっかり食べて疲労回復する

暑さで疲れている時ほど、しっかり栄養を補給して体力をつけることが大切です。欠食せず、主食主菜副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

④ こまめに水分補給をする

コップ1杯（200ml）を1日6～8回飲むようにしましょう

普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。

⇒塩分はミネラル補給、糖分はエネルギー補給

両方あると水分吸収がよくなります



～ トマト麻婆豆腐 ～

所要時間 15 分

味が濃くなりがちな麻婆豆腐もトマトの酸味で、少ない調味料でも満足感がアップします。

材料（2人分）

木綿豆腐	1/2 丁（150g）
豚ひき肉	50g
トマト	1 個（150g 程度）
長ねぎ	20g
ごま油	大さじ 1
にんにく	
しょうがチューブ	各小さじ 1
A	
しょうゆ	小さじ 1
みそ・みりん	各小さじ 1
水	50ml
片栗粉	大さじ 1

作り方

- ① 豆腐とトマトは2cm 角に、長ねぎはみじん切りにする。
- ② A は混ぜる。片栗粉を水に溶かす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ 火が通ったら①を加えてさっと炒める。
- ⑤ ④に A を入れて煮立たせ、弱火で3分加熱する。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

エネルギー201kcal

食塩相当量 0.8 g



～ サバ缶と夏野菜のホイル焼き ～

所要時間 20 分

気軽にお魚が食べられるよう、缶詰を活用したレシピです。

材料（2人分）

さば水煮缶	150g（1 缶）
ピーマン	40g
玉ねぎ	40g
なす	40g
ポン酢	小さじ2
バター	10g

作り方

- ① さば水煮缶は水気を切っておく。
- ② ピーマン、玉ねぎは薄切りにする。なすは厚さ5mm 輪切りにする。
- ③ 長さ30cm ほどのアルミホイルにさば、②の野菜、バターをのせて包む。
- ④ フライパンに③を並べ、底から1cm ほどの水を入れて蓋をして弱火で10分焼く。
- ⑤ 器に盛りポン酢をかける。



エネルギー213kcal

食塩相当量 0.5 g

～ もずくと野菜の卵スープ ～

所要時間 15 分

味付きもずくを調味料として使用します。エアコンで冷えた身体をスープであたためましょう。

材料（2 人分）

オクラ	6 本
ミニトマト	4 個
卵	1 個
味付きもずく	1 パック
水	200ml
鶏ガラスープの素	小さじ 1/3

作り方

- ① オクラは 2 cm 幅の斜め切りにし、ミニトマトは半分にする。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかけて沸騰したら、①、味付きもずくを汁ごと加え、加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら溶き卵を流し入れ、沸騰したら火を止める。



エネルギー 74kcal

食塩相当量 1.1 g

市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

8月のテーマ「野菜摂取」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら