



まだまだ暑さは続きます。

蒸し暑い日々が続いていますが、体調はいかがでしょう。夏バテで体の重さやだるさがあり、思うように動けなくなっていないませんか？体を涼しくしてくれる料理や暑さに負けない体づくりに欠かせない食べ物を食べて、夏を乗り切りましょう！



夏バテ気味のときの、調理の工夫



夏バテ気味のときは、胃腸の負担にならない食べ物がおすすめです。脂っこいものは消化や吸収に時間がかかり、胃腸の調子をさらに悪くします。つるつと食べられる**麺類**や**旬の野菜**（トマトやきゅうり）、胃腸の機能を高める**シソ**や**オクラ**、食欲を増進させる**梅干し**などを組み合わせてみてはいかがでしょうか？



熱中症とは…

気温・湿度が高い場所で、体が慣れずに体に熱がたまってしまふことで起きる病気です。

<症状>

めまい、立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛、足がつる（こむら返り）、吐き気、だるさ、汗を拭いてもずっと出てくる、まったく汗をかかない等があります。

もし、症状が出たら…

病院を受診するか、救急車を呼びましょう。

<対策>

気温や湿度が高くないような環境を作る。また、こまめに水分・塩分を取り、休憩を挟みながら、活動をしましょう。涼しい服装やタオル等で体を拭くなど、体を冷やすことも有効な手段です。

食中毒にご注意。

夏のような気温も湿度も高い時に注意したいのが食中毒です。

食中毒を起こす菌は、

30～40度の温度でよく増えます。飲みかけのジュースを置いたままやおかずの作り置きを常温で保管等によって菌が増え、下痢や嘔吐などの食中毒が起こります。

食べ物を暑い場所に置いたままにせず、冷蔵庫などに必ず入れるようにしましょう。

