

にこっと通信 8月



長い梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。この季節に注意するのは熱中症ではないでしょうか。今年の春に正式導入された「酷暑日」は最高気温40℃以上になる日です。自分だけではない！大丈夫！と思わず、予防しながら夏をお過ごしください。

「熱中症になる前に！」気をつけて過ごしましょう！

ご飯を抜かない！



夏バテは熱中症につながります
特に朝食は食べて1日を
元気に過ごしましょう！

水分をこまめにとる



元気な時は水やお茶で十分です
こまめにとるのがポイントです

ナトリウム・カリウム
を意識してとる



食事やおやつで補うと
熱中症予防につながります

*腎不全の方などは医師の指示に従ってください

熱中症かな？と思ったら「涼しい部屋に・体を冷やす・経口補水液などで水分摂取」です。それでも具合が悪くなる場合は受診や救急要請が必要です。

子どもや高齢の方は熱中症のリスクが上がります。
特に抱っこひもやベビーカーの乳幼児、車いすで外出される方は
注意が必要です。

時間を決めて飲む、
〇〇をしたら飲むなど
工夫するといいですね。



今月のレシピ～パパッと即席漬け～

材料（作りやすい分量）

- ・きゅうり 1本
- ・カットわかめ 少々
（好みの野菜を！）
- ・塩こうじ おおさじ1
- ・酢 小さじ1

作り方

- 1：きゅうりはへたを切り、食べやすい大きさに切る（もしくは叩く）
- 2：食品用袋にきゅうり、カットわかめを入れ、調味料を入れて揉みこむ。
- 3：袋を閉じ、冷蔵庫に入れて1～2時間漬ける。

塩分、カリウムが摂れて、数分で作れるレシピです。お好みで鷹の爪を入れたり、野菜を変えるなどアレンジ満載です。

