



食育だより

2019年7月

油断大敵！熱中症予防に努めよう！

7月は、熱中症の発症数が急増します。熱中症は気温や湿度が高い等の環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

小さな子供や高齢者は特に熱中症になりやすいため、正しい予防方法を知り、普段から気をつけて生活しましょう。



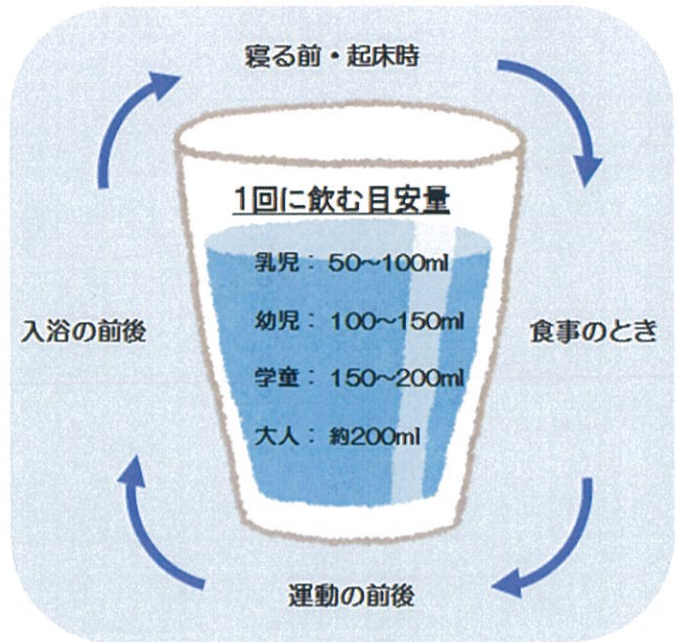
水分補給のタイミング

「のどが渇いたな」と思った時にはすでに体内の水分が不足しているという注意信号です。

右の図を参考に、こまめに水分をとりましょう。基本的には、水または麦茶が望ましいです。

たくさん汗をかいた場合は、スポーツ飲料が良いですが、糖分が多いので飲みすぎには注意しましょう。

★一口ずつ、ゆっくり飲みましょう！



(参考：環境省 熱中症予防情報サイトより一部抜粋)

甘くておいしい！ とうもろこしご飯



材料（4人分）

精白米	2合
とうもろこし	約1本(皮付き) (可食部：約180g)
食塩	小さじ1/2

作り方

- ① とうもろこしを横半分に切り、実を芯からそぎ落とす
- ② 洗米した米に、そぎ落としたとうもろこし（実と芯）と、食塩を加え、規定量の水で炊く

♪ 炊きあがった後に、バターやしょうゆを加えても美味しく召し上がっていただけます



♪ とうもろこしの芯と一緒に炊くことで、より旨みや香りが増します