

暑い夏を乗り切るための夏バテ予防術 ～夏の生活と食事を見直そう～

いよいよ夏本番。熱中症予防対策は万全でしょうか。
熱中症コラム最終回は、暑さをはねのけるための生活面と食事面からの「夏バテ予防法」をお伝えします。元気に暑い夏を乗り切りましょう。

今月の熱中症スローガン 食欲がないとき しっかりって 夏バテ予防だ ビタミンB・C

まずは身の回りから暑さを避ける工夫を取り入れよう

(1)暑さを避けましょう

- | | | |
|--|---|--|
| <p>・行動の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ①暑い日は無理しない ②日影を選んで歩く ③涼しい場所に避難する ④きちんと休憩を取り入れ、頑張り過ぎない | <p>・住まいの工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ①外からの熱を断つ(窓に日射遮断フィルムを貼るなど) ②窓から射し込む強い日の光を遮る(ブラインド・すだれ・緑のカーテン) ③風通しをよくする(玄関や窓に網戸など) ④空調設備を利用する(我慢せずに冷房を利用) ⑤水が蒸発するときに熱を奪う作用を利用する(朝方や夕方の打ち水など) | <p>・衣服の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ①汗をよく吸って、速く乾く素材の服を着る ②襟元は緩め、ゆったりとした服装で服の中に風を通す ③外出時は、日傘や帽子を忘れない(帽子は時々はずして、汗の蒸発を促す) |
|--|---|--|

(2)小まめに水分を補給しましょう

- ・小まめに水分補給(喉が渇く前に水分を取る)
- ※就寝前・起床時・入浴前後にも水分を。
- ※アルコール飲料では水分補給はできません(アルコールは利尿作用があるのでさらに脱水になりやすい)。
- ※運動時や外出時など大量に汗をかいたときは、イオン飲料などで塩分も補給しましょう。

夏バテ予防の食事の工夫

- ①食欲がでない⇒酸味のあるものから食べる
(例)酢の物、もずく酢、レモン、梅干など
- ②量が食べられない⇒血数を少なくして、見た目や食べやすさを工夫する
(例)カレーや冷やし中華などの一皿料理、ジューサーで手作りジュース、ハム・卵・ちくわ・トマトなど簡単なトッピングをする
- ③調理が面倒⇒火を使わず、時間短縮できる方法を入れる
(例)電子レンジやトースターで調理、レトルトや冷凍食品をアレンジ、マリネや浅漬けなど保存できる料理を使う、たまには外食やお惣菜を購入して息抜き

ビタミンB群とビタミンCで暑さに負けない体づくり

主食は体を動かす力になりますが、そのためには「ビタミンB群」が必要です。主食だけの食事ではビタミンB群が不足すると力が出なくなることもあります。特に、ビタミンB1が不足すると「だるさ」などの症状が起こります。「ビタミンC」は鉄の吸収を助けるため、摂取することで貧血予防につながります。

<p>ビタミンB群 主に肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれています。 (例)豚肉、うなぎ、鮎、鰯、納豆、豆腐、にんにく、枝豆、オクラ、玄米など。</p>	<p>ビタミンC 主に野菜類や果物に多く含まれています。 (例)きゅうり、トマト、ゴーヤ、パプリカ、夏みかん、キウイ、パイナップル、酢、レモン、梅干など。</p>
--	--

スタミナメニューのレシピ

レンジで簡単 豚肉のにんにく蒸し

ビタミンB群が豊富な豚肉とビタミンCが豊富なレモンを使ったメニューで、にんにくの香りや唐辛子の辛さが食欲をそそります。電子レンジを使うと、暑い日でも火を使わずに調理でき、時間短縮にもなります。

【材料(1人分)】豚肉薄切…3枚、アスパラ…3本、にんにく・唐辛子・塩こしょう・ごま油・レモン…少々

- 【作り方】①アスパラ(硬い皮は剥いておく)・肉・にんにく・唐辛子を切って皿に載せ、塩こしょう・ごま油をかけて、ラップをする。
②電子レンジ(500ワット)で3分加熱。
③レモン汁をかけて完成。

今月のキーワード「暑いよ」

※「市報ぎょうだ」6月号から8月号に掲載したキーワードをつなげてください。

郵便はがきにキーワードクイズの答えと住所、氏名、電話番号、熱中症コラムの感想を記入の上、応募してください(8月31日(月)必着)。抽選で3人に大塚製薬(株)から提供いただいたソイジョイ12本入り1箱をプレゼントします。なお、発表は発送をもって替えさせていただきます。

〒361-8601 行田市本丸2-5 保健センター健康づくり支援担当

▶問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)



体づくりで介護予防

～フィットネスクラブ提携事業～

年齢を重ねると、体力や身体機能は少しずつ低下していきます。病気や老化が原因で介護が必要になることもあります。そうなる前に予防して、元気な状態を長く維持しようというのが介護予防です。

いつまでも住み慣れた地域で生き生きと安心して暮らしていけるよう、体力や身体機能の維持向上を目指して健康づくりをしましょう。

チャレンジ・ザ・ジム

高齢者が市内3カ所のフィットネスクラブを自由に選択し、一定期間低額な料金で利用できる事業です。フィットネスクラブへ通うきっかけがなかった方も、この機会に参加してみませんか。

フィットネスクラブ一覧

クラブ名	住所	設備	特徴
スポーツフィールド	緑町8-8	ジム・プール・スタジオ	サウナやジャグジー、無料のドリンクが飲めるラウンジを完備。目的に合わせたプログラムもあります。
フィットネスクラブBEST行田	押上町11-1	ジム・プール・スタジオ	サウナやジャグジー、露天風呂(男女それぞれ)を完備。
カーブス	向町13-22	ジム	女性限定(スタッフも女性のみ)。女性でも扱いが簡単な器具で30分間のプログラムを実施。

▶実施期間 9月15日(火)～12月14日(月)

▶内容 一覧の中からフィットネスクラブを選択し、3カ月間で12回通い、運動メニューなどを実施します。

▶対象 次の要件を全て満たしている方
・市内在住の65歳以上の方
・医師から運動制限を受けていない方
・介護保険料の滞納のない方

▶定員 100人(先着順)

▶自己負担額 3,600円(1回300円×12回分)

▶申し込み 8月14日(金)～9月14日(月)に直接高齢者福祉課

▶問い合わせ 同課地域支援担当(内線278)

