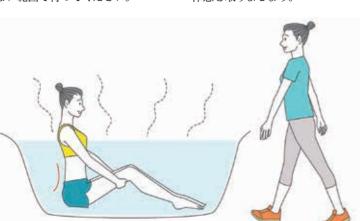
週に2日は、シャワーだけでな く、湯船に入浴しましょう。39度 ほどのぬるま湯に約10分つかると いいでしょう。入浴前後には必ず 水分補給をしましょう。※無理の ない範囲で行ってください。

# なるべく涼しい時間帯に軽い運

動をしましょう。ウオーキングの 時間は30分を目安に、ジョギング の場合は15分を目安に行いましょ う。長時間の運動は避け、小まめに 休憩を取りましょう。



### が少なければ、 内に長時間いるなど汗をかく機会 常動いているのは230万程度と 600万の汗腺がありますが、通 いわれています。 タベタとした悪い汗をか 人間の体には300万~ また、体温調整がで 汗腺の働きは低下 冷房の効いた室 暑さに備えまし

## 汗をか か な 41 人ほど危険?

をかいて体温を下げることが重要 熱中症にならないためには汗 きず、

的に暑くなる前から余裕をもって を暑さに慣れさせることが大切で のため、日常生活の中で、運動や を引き起こしやすくなります。そ から2週間程度かかります。 入浴をすることで、汗をかき、体 体が暑さに慣れるまで、 体の中に熱がたまり熱中症 本格 数日

# 涼しく過ごす小技

発するときに地面から熱を奪いま 地面に水をまくと、 ち水です。太陽の熱で熱くなったこれと同じ現象を起こすのが、打 間に蒸発 が効果的。 口となる玄関や庭先に水をまくの をとることができます。 差が生まれるので風が生まれ、涼 る日中に水をまくと、 夏の夕立の後の涼しさは格別。 また、 してしまうため、 温度が下がると気圧の ただし、 気温が高くな その水が蒸 あっという 風の入り 気温が

> なら、 まい逆効果になります。水をまく トがらない上、湿気が上がってし 朝と夕方にしましょう。

打ち水

風

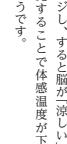
日

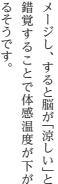
日傘は、

日焼けを防ぐためだけ

います。 音を聞くと、風が吹いて 和らげると科学的に証明されて 揺らぐリズムが、暑さを心地よく 鈴は、日本の夏を象徴する存在の チリンという音とともに、 一つ。蒸し暑い日に風鈴のチリン 音で涼を感じさせてくれる風 多くの日本人は、風鈴の いるとイ 自然に

るそうです。







# 熱中症は防げる?水を飲めば

暑さ対策

知っているようで知らない

量は、成人の場合、1・2リットル クや0・ ポーツ協会では、 下がり、 食塩と糖質を含んだ飲料を推奨し があります。 けの補給は、 多量に汗をかいた場合、 熱けいれんが生じること 1日に必要な摂取水分 公益財団法人日本ス 血液中の塩分濃度が 0・2パーセントの スポーツドリン 水分だ

# 必要な栄養素とは? 熱中症予防に

摂ることを意識し、他の栄養素も 生を抑えるクエン酸(梅干しや酢) 米など)、免疫力を高め、 食べていくことが大切です。 バランス良く、1日3食しっかり レモン、グレープフルー スへの抗体を作るビタミン C(赤 タミンBI(豚肉や豆腐、 をエネルギー いった大豆製品、 炭水化物だけでなく、 疲れの原因になる乳酸の発 カなどカラフルな夏野菜な -に変えるためのビ モロヘイヤ、 ツなど)を 炭水化物 ストレ 味噌と 玄

> 抗酸化作用がある飲み物。 サラにし、 れるミネラルを補い、血液をサラあります。麦茶は、汗をかくと失わ となるメラニンを除去してくれる あるため、 むコーヒー コール飲料およびカフェインを含 まめに飲むことが大切。また、アル の飲料を1日8回程度に分けて小 喉が渇く前にコップ しみやそばかすの原因 脱水状態になる恐れが 200ミリット やお茶は、利尿作用が 。ただし、 -ル)程度



- ①筋を取った鶏ささみと料 理酒、塩を耐熱容器に入 れ、ラップをして電子レン ジで2分加熱する。粗熱が とれたら手で細かく割く。
- ③梅干しは種を取り、包丁で 叩いて★と合わせ器に盛 る。鰹節を散らしたら出来

### 夏を乗り切る簡単レシピ

## 「鶏ささみとオクラのさっぱり梅肉和え」

オクラのねばねば成分は、水溶性食物繊維が多く含まれ、胃粘膜を保護 し胃腸の調子を整えます。梅干しには、熱中症対策に不可欠なミネラルや クエン酸が含まれており、疲労回復などに効果的です。さらに、鶏肉に多く 含まれるタンパク質は、夏バテにならないための健康な体を作ります。



### 材料(2人分)

- 鶏ささみ 1本
- オクラ 6本
- 梅干し 大1個 • 料理酒、塩各少々
- かつお節 適量
- ★めんつゆ大さじ1★しょうゆ小さじ1
- ★みりん小さじ1/2

- ②オクラに塩をまぶし、板ず りをして熱湯でさっと茹で て冷水にさらす。水気を 切って小口切りにする。
- 上がり。

で、屋外で作業する場合などたく塩分がほとんど含まれていないの さん汗をかくときは、塩分を含む ものと一緒に摂取しまし

5

暗い色の日傘を差すりのため、極力明るい色

極力明るい色を避けて、

顔に紫外線が集中

して

います。

の内側が白色だと光が乱反射 くいといわれています。 ど明るい色ほど紫外線を通しや

ということ。基本的には、白色な 傘には色によって効果が全く違う 気を付けていただきたいのが、 減少することも分かっています。 よりも約17パ

ーセントも発汗量が

日

傘を差した方が、帽子だけを被る

という結果が出ました。 と、差した方が1

また、

日

た場合と差さない場合で比較する

3度下がった

度を表す暑さ指数が、

日傘を差し

て行った実験では、

熱中症の危険

と連携し

です。環境省が9都県市と連っではなく、暑さ対策としても

すく、黒色など暗い色ほど通しに

また、

傘