



第114回

気象庁によると今年は観測史上最も暑い夏が予想されています。バランスの良い食事、正しい水分補給を心掛けて暑さを乗り切りましょう。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

熱中症を防ごう！暑さに負けない体をつくる

熱中症って？

暑さの中で水分やミネラルが汗で多量に失われ(脱水症状)、体温を調節する機能が働かなくなり、体温が急上昇してしまふ状況をいいます。高温多湿、風通しが悪い、日差しが強いなどの環境下で室内外問わず起きやすく、運動中、水分不足、発熱などの要因が重なるときは、より注意が必要です。

熱中症を予防しよう

【室内外での過ごし方】

室内では扇風機やエアコンなど、冷房器具を上手に使い、こまめに室温を調整しましょう。外出時は、日傘や帽子、通気性の良い衣服などの着用、こまめな休憩を心掛けましょう。天気の良い日は、屋下りの外出はできるだけ控えましょう。

【しっかりと食事を】

毎日3食きちんとする習慣も大切です。さまざまな食品を組み合わせてバランスの良い食事をとることで、必要な栄養をとることができます。

【こまめに水分補給を】

炎天下や蒸し暑い室内を避け、水分補給を心掛けましょう。水分を30分に1回程度、約コップ1杯をこまめにとりましょう。

【熱中症予防に役立つ食べ物】

豚肉やうなぎ、ノリ、大豆製品：ビタミンB1を含む食品。疲労回復に効果的です。

カラフルマーボー豆腐

旬の夏野菜たっぷり！夏でも食が進みます！

- 【材料】(2人分)
- ▽絹ごし豆腐…2分の1丁
 - ▽なす…1本
 - ▽オクラ…3本
 - ▽ミニトマト…5個
 - ▽豚ひき肉…50g
 - ▽水…4分の3カップ

- ▽片栗粉…小さじ2+水…大さじ2
- ▽A=しょうゆ…小さじ1、豆板醤・鶏がらだし…各小さじ2分の1、焼肉のタレ(市販品)…大さじ1

【作り方】

- ①豆腐となすは1.5cm角に切る。オクラは1cm幅に、ミニトマトは半分に切る
- ②フライパンにひき肉とAを入れてよく混ぜ、中火にかけて炒める。水、なす、豆腐を加え、5分煮る
- ③オクラとミニトマトを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける



エネルギー 140kcal 炭水化物 11.3g 食塩相当量 1.1g 食物繊維 2.2g

「B&G PPR大賞」作品募集

- 募集内容 海洋センターやクラブをPRする作品
- ①PR映像 90秒以内
- ②キャッチコピー入りポスター A4サイズ以上、画材・色数は自由、パソコンで制作したものも可
- 賞について
- ①最優秀賞1点(副賞10万円)、優秀賞10点(副賞2万円)
- ②最優秀賞1点(副賞3万円)、優秀賞10点(副賞1万円)
- 審査結果は平成29年1月中旬に発表
- 申込締切日 10月21日

※B&G財団に直接送る場合は10月31日(月)まで

編集後記

4月に起きた熊本・大分の地震。大きな揺れと鳴り続けた携帯の警報音。警報で何か行動を起こさなければならぬのだろうか。音が聞きながら立ち尽くしたただけだった。被害にあった人たちは怖いなんて一言では表せないくらい、恐怖の連続だった。災害の備えを見直し、話しをしておかなければと思う。(ひ)

赤間西地区 日赤看護大との地域連携

「高齢見守り訪問活動」を実施している赤間西地区で今年度初の取り組みとして、土穴福祉会福祉員による訪問活動に「公衆衛生看護学実習」として日本赤十字九州国際看護大学の学生が同行しました。「朝早くから待ってくださったよ」と



大中さんの血圧を真剣に測定する学生

出迎えてくれた大中ユキエさん。「地区の福祉員さんなど親切で感謝しています。今日も若い人たちが来てくれてうれし」と会話が弾みます。学生は会話の中で普段どんな生活をしているか、運動や食事などを確認

問い合わせ先 赤間西地区コミュニティ ☎(38)9506