

えいようかつうしん



令和4年 夏号



暑い日が続いていますが、水分補給などで熱中症予防をしていますか？
今回は、暑さにも負けず、健康に過ごしていただけるように、“熱中症”と疲労回復
によいと言われている“梅干し”についてお話をしていきたいと思います。

熱中症予防について

熱中症とは、脱水症と体温調節機能の低下が一緒になった状態のことです。
症状には、めまい・立ちくらみ、頭痛、吐き気、意識障害、痙攣、運動障害など
があり、死にいたることもあります。
熱中症予防ができているかチェックをしてみましょう！！

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



環境省熱中症情報に関するホームページ 引用

いかがでしたか？

熱中症予防とコロナ感染防止で「新しい生活様式」が厚生労働省から出ています。
参考にしてみてください。

梅干しについて



梅の効果についてご存じですか？私たちが食べている梅は実梅（みうめ）と言われ、食用とするために花だけでなく、多くの実がなるように品種改良されてきました。

“1日1粒で医者いらず”と言われてるように、梅は古来より日本で健康によい食べ物として親しまれてきました。紀州梅（南高梅）は、最も知名度が高く和歌山県で多く生産されています。そのほかに、古城梅（ごじろうめ）や十郎梅など多くの種類があります。

下記は梅干しを使用したレシピです。暑い夏に取り入れてみてはいかかでしょうか？

●梅干しの効果

カルシウムの吸収の促進、疲労回復、食欲増進、血液サラサラ など

●梅干しの簡単ドレッシングレシピ

☆梅ポン酢

*材料（作りやすい量）

梅干し・・・2ヶ
ポン酢・・・30g
砂糖・・・5g



*作り方

1. 梅干しはペースト状にする
2. ペースト状にした梅干しとポン酢と砂糖を混ぜ合わせる



☆梅ドレッシング

*材料（作りやすい量）

梅干し・・・30g
レモン汁・・・0.5ヶ分
蜂蜜・・・15g
オリーブ油・・・80cc
大葉・・・少量

*作り方

1. 梅干しをペースト状にする。
2. レモン汁と蜂蜜を混ぜ合わせる。
3. 2を混ぜながらオリーブ油を入れる。
4. 大葉をみじん切りにし3に入れる



★塩分制限のある方は注意して下さい。