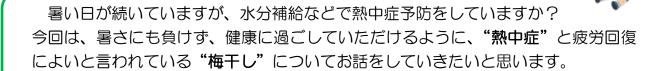
三野原病院・ささぐり泯江苑 栄養科



令和4年 夏号



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
- ロ 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。

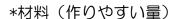
"1日1粒で医者いらず"と言われているように、梅は古来より日本で健康によい食べ物として親しまれてきました。紀州梅(南高梅)は、最も知名度が高く和歌山県で多く生産されています。そのほかに、古城梅(ごじろうめ)や十郎梅など多くの種類があります。

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



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。

医療法人 泯江堂 三野原病院 ② 092-947-0040

