

梅雨の間の晴れの日、とても暑くなりますね。  
そんな日は熱中症に要注意！



## 《熱中症対策》

熱中症と聞くと、太陽の下でスポーツをしたり、仕事をしている人になる、  
と思ってみえる方、大間違いです！！

夏バテ等で食欲が不振で、お茶やアルコールばかり飲んでいると、室内でも十分起こりうるのです。では、どのように対策をしたらよいか？

## 定期的に塩分（ナトリウム）と糖分（ブドウ糖）を含んだ水を飲むこと



体内がナトリウム不足になると、体内のナトリウム濃度を守るために、せっかく  
摂取した水も外に出そうと働いてしまうのです。→結果、水分不足に。

ブドウ糖は腸管内でナトリウムを見つけると、吸収しようとしてくれます。同時に流れてきた水分も一緒に引っ張られるため、水不足を防ぐことができるのです。

オススメの摂取方法は？

- ・手作りポカリ：水と塩、砂糖を入れて温め、溶けたら火を止める。冷めたらレモン汁を入れる（もちろん市販のものでも構いません）
- ・OS-1、「経口補水治療」これは、熱中症になった時も効果的なほど、即効性もあります
- ・塩飴を舐めながら、水を飲む
- ・牛乳 予防には、栄養成分も豊富なためお勧め。治療という点では不向きです



※カフェインが含まれたコーヒーやお茶は、利尿作用があるため、水分補給としては不向きです

## 《カロリークイズ》

あなたなら、どれを間食する？

- (A) プッチンプリン 1個
- (B) ファンタジュース 1缶
- (C) みたらし団子 1本



実は、同じカロリーです（約150kcal）。

ジュースは全く腹持ちしません。

(B)ジュース プラス何か間食をとってしまうと、大変なことに！  
3食の食事のカロリーと相談しながら、摂るようにしましょう。

## 《7月が美味しい食べ物たち》

7月に入り、夏本番といった食材が並んでいます。また、夏野菜の価格もグンと下がり、主婦としては、嬉しい限りですね。では、今が美味しい旬の野菜を紹介します。

### とうもろこし

北海道が収穫量の4割を占めています。



収穫された瞬間から甘みが薄れていくので、早めに食べる方が美味しい。炭水化物も豊富だが、ビタミン・ミネラルもバランス良く含まれているのが特徴。特に食物繊維が多く含まれているので、大腸癌の予防や血中コレステロール増加を抑制します。

### 生姜

生姜はメインで食べることはありませんが、薬味として欠かせない存在です。

良い香り成分は、疲労回復や健胃・解毒・消炎作用を持っています。また体を温めたり、新陳代謝を活発にします。また、生姜の辛味は殺菌効果もあり、ガン予防にも役立っています。



### うめ

梅に含まれる有機酸には、疲労回復効果があります。またカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きもあります。

加熱することにより、梅に含まれる糖とクエン酸が結合し、血流を改善し、動脈硬化を予防する作用が生まれます。

また、肉類やジャンクフードは酸性の食事になりがちですが、アルカリ性食品の梅が中和してくれます。



### スズキ

成長とともに名前が変わる出世魚で、10cm前後をコッパ、25cm前後が



セイゴ、40cm前後はフッコ、60cmを超えるとスズキと呼ばれるようになります。

高タンパク低脂質の白身魚の代表格で、良質たんぱく質により、体力向上や代謝活動の促進、免疫力を向上させることが期待できます。刺身から塩焼き、ムニエルなど多様な調理法に合うので、ぜひ旬の間にご賞味あれ！

## 《旬の美味しい食材を使ったレシピ》

### ●スズキのしそ梅肉の天ぷら



スズキを一口大に切り、少量の塩と酒をふる。

練り梅を青シソに塗り、魚と梅を付ける感じで青シソを巻く。

天ぷら衣をつけて揚げる。

フライ（小麦粉→卵→パン粉）にしても美味しい。

### ●生姜で手作りジンジャーエール

生姜を薄切りにして、砂糖をまぶし、少量の水が入った鍋に入れる。

火にかけ、数分煮詰める（生姜シロップを作成）。

冷めたらこれを少量取り、炭酸で割る。

お好みによって、レモンやブラックペッパー、シナモンを加えても良い。

