

「夏本番」を前に今から 熱中症予防に心がけを！

高温・多湿・直射日光を避ける！

- ①室内ではエアコン等を利用し、温度調整(28℃を目安)
- ②外では通気の良い服装、帽子や日傘使用

※少しでも体調が悪くなったら日陰の涼しい場所へ移動し休憩しましょう。

水分補給はこまめに計画的に！

のどが渴いてからではなく、意識的に水分補給を心がけましょう。1日あたり1.2ℓ(コップ約6杯)を目安に！大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

しかし気をつけて下さい！
間違った水分補給はペットボトル症候群の危険性が…

ペットボトル症候群とは？

清涼飲料水やスポーツドリンクなどを習慣的に飲み過ぎると、急激に血糖値が上がり著しい喉の渴き、体重減少、倦怠感、意識障害など「急性の糖尿病」のような症状となり、重症化すると昏睡状態に陥ることもあります。

適度な運動で汗をかくことも大事。夏バテ予防効果も！

ラジオ体操、ウォーキングなど自分でできる事から無理のない範囲で行いましょう。

運動をするにあたっての注意点

- ①水分の補給と休息を忘れずに
- ②朝夕の低い時間帯に
- ③無理のない範囲で

「ながら運動」で筋力アップ

[一度に行う目安:8~15回]

- ①イスに深く座り、背筋を伸ばす。
両手でイスのふちをつかむ
- ②4秒かけて片ひざを伸ばし、また4秒かけて最初の姿勢に戻る。これを左右交互に行う。

※伸ばすときは息を吐きながら、戻すときは息を吸いながら行う。

テレビやラジオ
を楽しみながら
行えますよ！



新型コロナ感染症の昨今

感染症の位置づけが5類に指定されて1年余り
最近の感染状況はどうなっているの？

全国で5,000ヶ所、そのうち福島県では82ヶ所の定点
医療機関からの報告数により感染者を把握しています。

6月19日現在 福島県の感染人数 155人
会津管内 29人

季節に関係なく、感染者が出ています
感染から身を守るために



こまめな
換気



場面に
応じた
マスクの
着用



手洗いや
うがいの
励行



げきしょうがたようれんきん

！劇症型溶連菌感染症！

最近では致死率の高い「劇症型溶連菌感染症」の罹患者が過去最多
(半年で1千人超)となっています。

傷口から菌が体内に入ると多臓器不全や壊疽を起こすとされています。
感染症に共通する、手洗い・消毒などを行い予防しましょう。



夏の献立

キュウリモみのアレンジ

夏のキュウリを
食べよう！



◎キュウリのキ(基)ほん

原産地等

インドのヒマラヤ山脈周辺か。平安時代にすでに胡瓜の文字が使用(紫式部が食べてたかも)

主な栄養成分

カロテン・ビタミンC・E・葉酸・・・特にカリウム(一日の推定摂取量の13%も)

カリウムの効用

※水分代謝を促し、尿の出を良くし、おくみ解消

※ナトリウム(塩分)の排出をスムーズにし、高血圧予防にも

※特有の青臭さは「ピラジン」、血液をサラサラにし、血栓を防ぎ、心筋梗塞の予防にも
何より水分補給に(95%が水分)

キュウリモみ

材料

キュウリ・・・あるだけで何本でも

塩・・・キュウリの2%

作り方 [キュウリ300gなら塩6g]

①洗ったキュウリを熱湯に1~2秒くぐらせる(色が鮮やかになる)

②うす切りにする スライサーを使えば楽です

③キュウリの2%の塩をまぶす しんなりするまで5分くらい置く

④しんなりしたキュウリの水気がなくなるまでしぼる。

⑤保存容器に入れ、冷蔵庫で3~4日保存可能



キュウリモみを基本はいろいろ工夫してプラスしましょう

①戻したわかめと輪切りの竹輪をプラス・すりゴマ甘酢で味付け

②春雨とほぐしたカニカマと炒り卵をプラス・ごま油と甘酢

③シーチンをプラス・マヨネーズであえる

④シソの葉と生姜の千切りとみょうがのみじん切りをプラス・ほん酢で味付け

⑤市販の味付けメンマまたはザーサイの細切りをプラス・ごま油の風味づけ

⑥市販の味付けもずくとちりめんじゃこをプラス・味付けもずくの味のみです。