



えいようだより 7月号

第84号
発行 令和元年
県立総合病院
栄養管理室

熱中症にご用心！

熱中症とは？高温多湿な場所で水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温の調節がうまく働かなくなることを言います。^{※1} めまいやしびれ、だるさ、ひどい時にはけいれんや意識障害が症状として出ます。^{※1} 熱中症で病院に救急搬送された方は昨年度全国で95,137人、静岡県で2,528人と例年に比べ2倍近くの人数でした。^{※2} 特に7月・8月は高温多湿で、搬送患者数の約80%を占めます。^{※2} 日頃から対策することが大切です。

熱中症Q&A



熱中症はどういう人が
多いのですか？



室温28℃を越えないように
エアコンや扇風機を使う

65歳以上の方が
40～50%を占めています。
のどの渇き、暑さを感じにくく、
汗をかきにくいいため
熱中症に気づきにくいのです。^{※2}



のどが渇かなくてもこまめな
水分補給・適度な休息を



熱中症はどこで
起きやすいのですか？



外出の際は涼しい服装で
日よけ対策も

発生場所は**40%**が住居です。
家の中だからといって
油断は禁物です。^{※2}



日頃から栄養バランスの
良い食事と体力作りを

心臓、腎臓、その他疾患がある方は夏の過ごし方をかかりつけ医師に相談下さい。

※1 熱中症予防リーフレット(総務省消防庁) 参考・改編

※2 平成30年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況(総務省消防庁) 参考

今月のレシピ 夏を元気に♪ ～ 夏野菜カレー ～

材料(1人分)

A	豚ひき肉	40g	バター	2g	B	トマト缶	50g
	赤ピーマン	20g	油	2g		グリンピース	5g
	玉ねぎ	50g	生姜	0.2g		マッシュルーム	10g
	なす	50g				水	100cc
						カレールー	20g



作り方

- A下処理：赤ピーマン、玉ねぎはみじん切り、なすはくし切りにしておく。
- ①バター、油を熱し生姜を加え、香りを立たせる。Aを加えしっかり炒める。
 - ②B、水を加え、沸騰したらあくを取り、20分程度煮る。
 - ③一度火を消し、カレールーを入れてよく混ぜる。
 - ④弱火で焦げないように5分程度煮る。ご飯に盛り付けて完成！

+サラダでバランス良く♪
水分も一緒に取ることが
大切です！

1人分(ご飯200gのとき) エネルギー:584kcal たんぱく質:16.0g 塩分:2.4g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★