

今年の夏は、 より一層、熱中症に注意しましょう!

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、外出自粛が続いた中で、体を動かす・汗をかく機会が減った方も多いと思います。体力が落ち、体が暑さに慣れていないと、急に暑くなった時、熱中症にかかりやすくなります。またマスクの使用により、体内に熱がこもり、熱中症になりやすい状態が起きています。元気に夏を過ごすため、以下のポイントに注意しましょう。

熱中症を予防する7つのポイント

3食
きちんと
食べる



のどが
渇く前に
こまめに
水分補給



快適な
環境で
よく睡眠
をとる



冷房をつけていても
換気扇を回したり
窓を開放
したりして
換気をする



室内の温度が
上昇すぎないように
エアコンの温度設定
を調整する

屋外で少なくとも
2メートル以上の距離
を確保できる場合には
マスクを外す

人混みを避けた
散歩や
室内での
軽い運動を
行う



ストレスに打ち勝つ! 食事で免疫力を高めよう

新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためには、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事で免疫力を高めることが大切です。また、日々の食事に免疫力を高める食材を取り入れ、感染症にかからない、丈夫な体をつくりましょう。

免疫力を
高める
おすすめ
食材

*腸内環境を整える発酵食品・食物繊維

【発酵食品】ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、みそ、甘酒、塩麹、ぬか漬、しょうゆ、みりん、酢など

【食物繊維】野菜(ごぼう、れんこん)、豆類、いも類、きのこ類、こんにゃく、海藻類(ひじき、のり、わかめ)など

腸を整え免疫力UP! レシピ ねばねば丼

材料(2人分)

ごはん …………… 300g	しそ …………… 2枚	
納豆 …………… 1パック(たれ入り)	味付けのり …………… 4枚	
ちりめんじゃこ …… 大さじ2強	かつお節 …………… 1袋	
長芋 …………… 100g(7cm幅)	A { しょうゆ …… 小さじ2	
オクラ …………… 5本		酢 …………… 小さじ1
なめこ …………… 1/2袋		練わさび …… 小さじ1/2
味付きめかぶ …… 1パック		

作り方

1. Aは合わせる。なめこは軽く茹で、水気を切る。オクラは茹でて輪切り、しそは千切り、長芋はすりおろす。味付けのりは手で適当な大きさにちぎる。
2. 器にごはんを盛り付け、オクラ、納豆、味付きめかぶ、なめこ、ちりめんじゃこ、長いものを盛り付け、その上に味付けのり、しそ、かつお節をちらし、Aをかける。

エネルギー368kcal、たんぱく質15.8g、
脂質3.6g、炭水化物67.8g、
食物繊維4.6g、食塩1.9g

その他に免疫力を高めてくれる栄養素として、ビタミンA(緑黄色野菜、レバー、卵、のりなど)、ビタミンC(果物、野菜、いも類など)、ビタミンE(植物油、アーモンド、ピーナッツなど)があります。

小腸は体の免疫機能の約70%をつかさどると言われています。発酵食品と食物繊維で腸に住んでいる善玉菌を増やし、免疫力をアップさせましょう!

