

# おきたまごちゃん ☺ の

# おいしく・楽ちん食べ方通信

発行:米沢市健康課

暑い日が続き、食欲があまりわかない…という日はありませんか？

熱中症を予防するためには、食事をしっかりとることも大切です。

食事をとることはたんぱく質をはじめとした栄養素をとることだけでなく、水分をとることもつながります。

「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」を活用し、気軽に料理をしながら、たんぱく質も補給し、食事を楽しみましょう！

「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」では、

➤ 身近な食材で手軽に、包丁を使わず安全に調理ができます。

➤ おきたまごちゃん ☺ 1コでたんぱく質5gをあらわしています。

低栄養予防として、たんぱく質は毎食20gを下回らないことが目標です。

1食におきたまごちゃん ☺ を4コ揃えることを心がけましょう！



1品で主食・主菜・副菜がすべて揃う！今回のとっておきレシピ🍷

## 1 栄養満点そうめん

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます



+マヨネーズで  
カロリーアップ



### 材料(1人分)

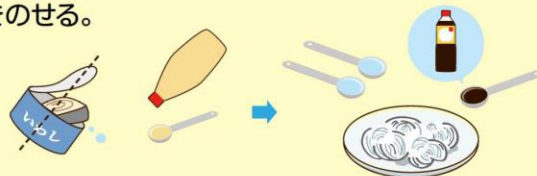
そうめん (又はゆでそうめん)	2/3把 (60g)
いわし味付缶	1/2缶 (50g)
マヨネーズ	小1
めんつゆ (3倍希釈)	大1
水	大2
付け合せ野菜	50g
大葉 / おろし生姜	2枚 / 少々

### ワンポイント

- ・缶詰や野菜はお好みで。(なすやトマトなど)
- ・夏場は梅を少量加えてさっぱりと。
- ・寒い季節は温麺、温うどんでも。

### 作り方

- ①そうめんをゆで、流水で締める。(ゆでそうめんならそのまま使えます)
- ②缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、一緒に身をほぐす。
- ③①②を盛り付け、水で割っためんつゆをかける。そうめんと一緒にゆでた付け合わせの野菜、香味野菜をのせる。



その他レシピは置賜保健所のホームページに掲載しています。⇒

またはおきたまごちゃん

おきたまごちゃん





# 熱中症に気を付けましょう

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。

## 熱中症の症状



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り 等
- 筋肉痛
- 大量の発汗

### 症状が進むと...

- 嘔吐
- けいれん
- 頭痛
- 意識低下
- 倦怠感

⚠ 症状が改善されない場合は速やかに医療機関を受診しましょう

## 生活環境

- 気温・室温が高い
- 湿度が高い
- 通気性が悪い
- 日差しが強い
- エアコンがない・使わない 等

## 個人の身体状況 (熱蓄積への耐性)

- 高齢者・乳幼児・妊婦・肥満
- 基礎疾患がある (糖尿病・心臓病・肺疾患・精神疾患など) 等
- 体調不良

## 行動・作業

- 強い運動
- 長時間の屋外運動
- 慣れない運動
- 農業・建設業・配送業など 等

## 熱中症予防のためにできること

食事を3食しっかり食べることも熱中症予防につながります

### こまめな水分・塩分補給



### 冷たいタオル・氷などで身体を冷やす



### 吸湿性・速乾性・通気性のよい衣服を



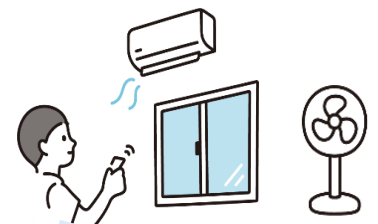
### 外出時には日傘・帽子を着用



### 日陰の利用とこまめな休憩



### 扇風機やエアコンで温度を調節



体温に近い気温 (35度以上) になると扇風機では、不十分です。エアコンを使用し、カーテンなどで日差しを遮りましょう!