



梅雨晴れの日、夏本番を思わせる強い日ざしとなりました。暑い日が続きますが、元気に過ごしていきましょう。今回は「夏のおすすめ調理法」と「夏を思いっきり楽しむ為に！～熱中症対策、体調管理～」についてご紹介します！

## 夏のおすすめ調理法

この暑い夏にぴったりの飲料です！ 効能としては夏バテの解消になります。

甘くてまろやかに！ 赤紫蘇ジュース

### 材料(一人分)

- ① 赤紫蘇 50g
- ② 水 250cc
- ③ 砂糖 50g
- ④ リンゴ酢 5cc



### 作り方

- ① 赤紫蘇は葉の部分を摘み取り、水洗いして水気を切る。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、赤紫蘇の葉を入れて中火で20分煮る。ざるでこす。
- ③ 鍋に戻して温め、砂糖、リンゴ酢を加えて砂糖が溶けるまで弱火で煮る。粗熱がとれたら冷蔵庫で2～3時間ほど冷やす。



イラスト作：N

SNS も見に来てね♪来月号もお楽しみに！



## 夏を思いっきり楽しむ為に！ ～熱中症対策、体調管理～



### ・熱中症と熱中症対策

高温の環境に長時間いたりすると、体温調節機能が乱れてしまい、体内に熱がこもったり、急激に汗をかくことで体内の水分、塩分が奪われたりし、これが全身に影響を及ぼし、けいれん・めまい・湿疹・頭痛・吐き気など多くの症状をあらわすのが熱中症です。

熱中症は最悪の場合、死亡してしまうことがある病気です。水分補給がもちろん大切ですが、汗がでることにより、塩分も放出し、塩分も一緒に補給することが大切です。きちんと予防を行い、調子がおかしいと感じたら、こまめに水分補給等を行い、涼しい場所へ移動する等の対応が大切です。

### ・紫外線と紫外線対策

紫外線自体は決して悪い影響を及ぼすだけのものではなく、体にとってよい面もあるのです。紫外線を浴びることで、私たちの体内ではビタミンDが合成されるのです。ビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収を高める作用を持ち、骨や歯を作るのに必要な栄養素でもあるのです。環境省でも適度に日光を浴びることを推奨しています。

ただ個人差はありますが、過度に浴びすぎると熱中症だけではなく、シワ、シミ、白内障、皮膚がんなど健康に悪影響を及ぼす原因となるのです。対策としては、帽子や日傘等を使用する。日焼け止めクリームなどを使用する。長袖長ズボン等、肌の露出を少なくする。

みかん、人参、納豆等、ビタミンE、肌の新陳代謝を活性化するビタミンB2や亜鉛類を摂取する。(紫外線によって肌の深部にあるメラノサイトが活性化をしてメラニン色素が合成される仕組みになるので、この部分をケアできるビタミンやミネラル類を含んだ食品が良いとされるため)

「夏を思いっきり楽しむ為に！」担当者が気をつけていること

H：水分補給だけでなく塩分も摂取する(おにぎりを塩辛くする等)

D：直射日光が当たる場面ではUVカットの長袖カーディガンを着るようになっています。日陰では熱を逃がすために半袖になります。

外出時間が多かった日は、お風呂の最後にシャワーを浴びて体温を下げる工夫をしています。