食育だより 8月

中津川市・東白川村
食と文化の館

熱中症を予防しよう！

8月に入り、本格的な夏がやってきました。太陽の下で遊んだり、スポーツをしたりするのが楽しい季節ですね。

ところが、暑い場所で長い時間を過ごしていたり、水分をとらなかったりすると、体の調子が悪くなる「熱中症」になることがあります。熱中症から身を守って、暑い夏を楽しく、元気に過ごしましょう。

1、熱中症になると、体にどんなことがおきるの？

熱中症になると、体調が悪くなって、いろいろな症状がでてきます。

1．軽い症状

・めまい
・たちくらみ
・筋肉痛

＋

2．少し重い症状

・頭痛
・吐き気
・体がだるい

＋

3．とても重い症状

・意識障害
・けいれん
・失神

★そのほかにも、汗をかかなくなる、呼吸が浅くなる、顔が赤くなるまたは白くなる、水を飲めなくなる、手足が震えるなど熱中症のサインがあります。

2、熱中症を予防する食事のポイント

暑い夏にはたくさん汗をかくので、水分が不足します。**こまめに水分補給をする**ことが大切です。熱中症にならないように、運動を始める前に水分を摂っておくことも大切です。

こまめに水分補給しよう！

「のどがかわいた」と感じる前に少しずつ「水」をのみましょう。

コーヒーやお茶には、おしっこをたくさん出そうとする「利尿作用」があり、体の水分が出て行ってしまうので、「水」がおすすめです。

ただ、汗を大量にかいたときには塩分も一緒にとれる「スポーツドリンク」もおすすめです。

夏野菜で水分補給しよう！

夏にとれるきゅうりや、なす、トマトなどの野菜には水分がたっぷり含まれており、ほてった体を冷やす効果もあります。

みそ汁やスープで水分補給しよう！

汁物には塩分が含まれるので、効率よく水分を補給できます。

生活リズムを整えよう！

朝ごはんはからだのめざましスイッチ！

8月１日から 16日までは夏休みです。休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、生活リズムの整った生活を心がけましょう。

朝ごはんは、寝起きの体をめざめさせる「めざましスイッチ」になります。ごはんやパン、麺などは「あたま（脳の栄養）」、肉や魚、大豆、卵などは「からだ（体温を上げる）」、野菜や果物は「おなか（腸を動かす）」のめざましスイッチです。バランスよく食べることで全てのスイッチをオンにしましょう。

けんこうづくりコーナー

骨ごと食べられる小魚で かみかみ＆カルシウム

歯や口によい

作ってみましょう♪

《小アジの南蛮漬け》

【材料（４人分）】

小アジ	１２尾
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
（南蛮ダレ）	
にんじん	３０ｇ（1/3本）
たまねぎ	４０ｇ（1/4個）
しょうが	少々
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★酢	大さじ１
★みりん	小さじ2
★酒	小さじ2
★砂糖	大さじ1
ごま油	少々

【作り方】

〈小アジの下処理〉

小アジの腹をはさみで切って、内臓を取り、腹の中をきれいに洗う。ぜいごもはさみでとる。

①にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、しょうがはすりおろしておく。

②★の調味料を煮立て、にんじん、たまねぎ、しょうがを入れて煮る。ごま油を入れ、香りをつける。（南蛮ダレ）

③下処理した小アジの水気をきり、片栗粉をまぶして170度の油でじっくり揚げる。

④揚げた小アジに南蛮ダレをかけて完成。

今月の県内農産物

たまねぎ　なす　こまつな

じゃがいも　ねぎ　トマト