

食とけんこう

熱中症予防のために

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

暑さを避ける、身を守る

屋内では

- ・エアコン等で、温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値(暑さ指数)も参考に



屋外では

- ・外出時には日傘の使用や帽子の着用
- ・天気のよい日は、日陰の利用、こまめな休憩



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

出典：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



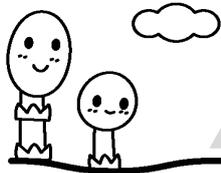
熱中症 予防



こまめに水分を補給する！

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても こまめに水分を補給

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



健康な食事づくり推進員会



稲城市健康な食事づくり推進員会は、偏りのない食生活、適度な運動、十分な休養を柱とした健康づくりを推進するため、健康に関する学習会や食生活、生活習慣に関する講習会や講演会などを開催しています。令和7年度は、13名の推進員が2グループに分かれて活動しています。詳細は広報いなぎをご覧ください。

【令和7年度 前期活動予定】

・つくってみよう！！おいしいランチ(小学生対象)

日時: 令和7年8月1日(金)午前10時30分～13時30分

会場: 中央文化センター実習室 ※7月15日号の広報掲載予定

・栄養バランスとひと工夫で毎日をもっと笑顔に(成人対象)

日時: 令和7年9月16日(火)午前11時00分～13時30分

会場: 中央文化センター実習室 ※9月1日号の広報掲載予定



★夏バテ対策！～しっかり食べて夏を乗り切ろう～

【ひじきと梅の枝豆ご飯】

材料	2合分
米	2合
芽ひじき(乾燥)	6g
梅干し	2個
茹で枝豆	70g
Aいりこだし	8g
A水	400ml
Aみりん	大さじ2

<1人分の栄養価>

エネルギー313Kcal たんぱく質 7.5g

脂質 1.9g 塩分 0.5g

【作り方】

- ① 炊飯器に洗った米、芽ひじき、梅干し、Aを入れて炊く。
- ② 炊き上がったら枝豆を加え、梅干しの種を取り除いて全体をほぐす。



ちょい足しトッピングでたんぱく質をプラス

・小えび(桜えび)、かつお節、ごま