

こんにちは！管理栄養士が栄養情報をお届けします！



テーマ：そのめまいやだるさは熱中症かも？

熱中症にご用心！



Q：このような時はありませんか？

寝不足

朝ごはんを
食べなかった

お酒を
飲んだ翌日

体調が
優れない日

体温を調節する機能が低下し、

暑さに適応できず熱中症になるリスクが高まります。

このような時は、早めに熱中症対策をしましょう。

やってみよう！熱中症対策

① こまめな水分補給

☆マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。
喉の渇きを感じる頃には、すでに脱水が始まっています。
1～2時間おきにコップ1杯の水やお茶を飲みましょう

【水分補給のタイミング】

起きた時・食事の時・外出前・外出中
帰宅後・お風呂の前・寝る前



② 暑さを避けましょう

☆暑い日は無理に外出しない。

暑い日は、適宜休憩をはさみ、頑張らない・無理をしないことが大切です。外出する際は、帽子をかぶる・日陰を通る・日傘をさすなど日差しを避けましょう。



☆エアコンをつけましょう。

暑いと思っていなくても気づかないうちに、危険な室温になっていることがあります。夏は冷房をつけましょう。



簡単朝ごはん！ 『レンジで！ふっくら卵焼き』

〔材料〕2人前

- ・卵 …2個
- ・ニラ …1/4束
- ・桜エビ…スプーン1杯
- ・塩コショウ …少々
- ・マヨネーズ…大さじ1



- ① タッパーに卵を割り入れ、かき混ぜる。
ニラをハサミで1cm程度にカットし入れる。
調味料を全てタッパーに入れ、よく混ぜる。
- ② ラップをせずに、電子レンジ(600w)で
1分20秒程度加熱する。
- ③ 一度レンジから取り出し、
よく混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをして、2分加熱する。
- ⑤ 容器をひっくり返し、
中身を取り出して出来上がり。



参考・引用：やまであらくこのレシピ <https://kumiko-jp.com/archives/98645.html> 柳澤英子

体に優しい、無理せず、簡単に、
美味しく作れるレシピ



Point 『レンジで調理！』

レンジで作れば、

☆火を使わないので、暑くない☆
☆朝ごはんが簡単に用意できる☆

⇒熱中症予防におすすめ！

お好みにツナ缶やひき肉、ねぎなどをいれて
アレンジするとさらに美味しいですよ

ぜひお試しあれ！



カロリー	263kcal	タンパク質	15.2g	脂質	22.7g
食物繊維	0.1g	食塩	1.1g		