

# 熱中症、にご注意を！！

岡山市ふれあい介護  
予防センターより

## 熱中症を予防する食事！

夏バテで体力が落ちると、熱中症になりやすくなります。暑い夏こそ、1日3食とり、そのうち2食は、主食(ご飯等)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜や海藻等)の揃った食事をしましょう。


肉・魚・卵・大豆製品・乳製品には、たんぱく質が多く含まれています。アルブミンというたんぱく質は、水分を血管内に引き込む働きがあり、熱中症を防いでくれます。

また、たんぱく質から作られる筋肉は、体に水分を蓄えておく、タンクの働きをしており、筋肉の多い人ほど水分を蓄えておけるので、熱中症になりにくくなります。食事からたんぱく質をとり、適度な運動をして筋肉をつけ、熱中症を予防しましょう！

～たんぱく質が手軽にとれる簡単レシピ～

## サラダチキンときゅうりのなめ茸和え



材料	2人分
サラダチキン (プレーン) 	2/3袋
きゅうり	1本
砂糖	小さじ 1
酢	大さじ 1
なめ茸(味付き瓶詰入り)	大さじ 2/3
わさび(チューブ)	小さじ 1/5

### 《作り方》

- ①サラダチキン(鶏むね肉を蒸したものの、市販)を食べやすい大きさにほぐす。
- ②きゅうりは、5mm幅の輪切りにする。
- ③ボウルに、砂糖、酢、なめ茸、わさびを入れ混ぜ合わせる。①のサラダチキン、②のきゅうりを加えてよく混ぜ、器に盛って完成。

【1人分】エネルギー 65kcal たんぱく質9.7g  
脂質0.9g 炭水化物4.8g 食塩相当量0.8g

「介護予防教室」を公民館で月1回開催し、「運動」「栄養」「認知症予防」など健康に関することをお伝えしています。興味のある方は、下記までお問合せください。

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517(8:30~17:00  
土日祝を除く)

### 高齢者の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える公的機関です。専門資格をもった職員が対応します。(無料/秘密厳守)

健康のこと

家族、介護のこと

お金や財産管理のこと

近所の高齢者のこと



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネ

私たちが皆さんのご相談をお受けします♪

### 岡山市北区北地域包括支援センター

あなたの最寄りの地域包括支援センター

本センター: ☎(086)251-6523

高松分室: ☎(086)287-9393

御津分室: ☎(086)724-4611

建部分室: ☎(086)722-3300