



食育だより



2021年8月

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

△注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

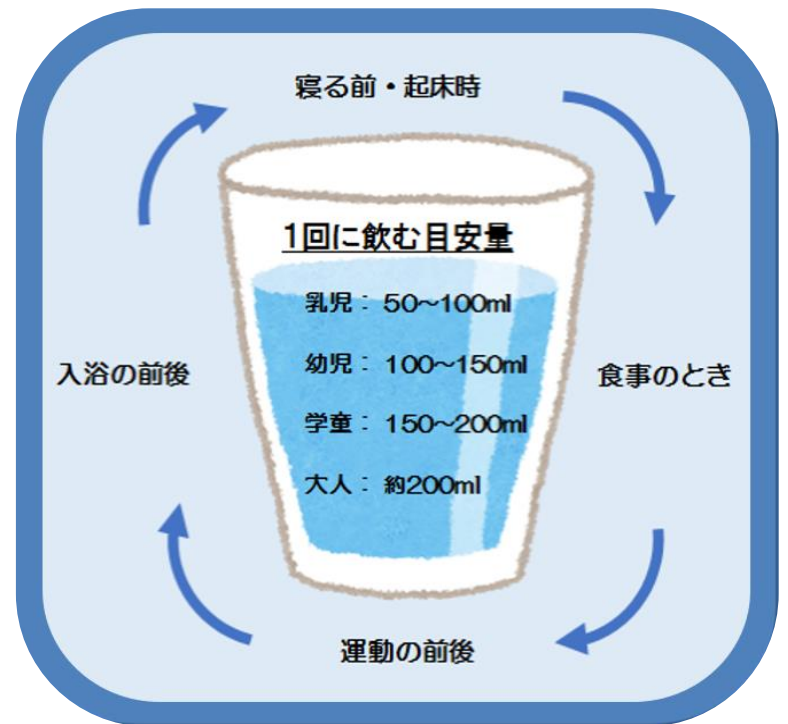
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

マスク着用時は、激しい運動は避けましょう！

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう！
*窓とドアなど2か所を開ける。
*扇風機や換気扇を併用する。

.....
のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで「塩分」補給も忘れずに！



(「環境省令和3年度の熱中症予防行動」一部参照)



沖縄県の郷土料理

「ジューシー」と「チャンプルー」



「ジューシー」とは、豚肉とひじきやにんじんなどの野菜を豚肉の茹で汁などで炊き込んだ、沖縄風の炊き込みご飯です。祝膳料理や法事料理としてや、沖縄そばとのセットは沖縄県の食堂における定番メニューとして人気があります。

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。ゴーヤー(ニガウリ)を使う時は「ゴーヤーチャンプルー」と言います。



(HP 農林水産省 参照) (HP キッコーマン株式会社 参照)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル