

カラダの中から美活レシピ

8月は **レタス** をピックアップ

食物繊維・カリウム・
葉酸が豊富に含まれて
います。

～レタスとツナの胡麻そうめん～（4人分）

★ レタス	8枚	★めんつゆ（2倍濃縮）	
★ツナ缶	大1缶		大さじ8
★大葉	12枚	★白すりごま	大さじ3
★そうめん（乾）	400g	★ごまドレッシング	大さじ8



- ① **レタス**は千切りにする。
大葉は千切りにし、水にさらしたら水気をきる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、そうめんを表示時間通り茹でる。
茹で上がったら冷水にさらし、ゆめりを取り水気をきる。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、**レタス**・ツナを加え和える。
- ④ お皿にそうめんを盛り、③と大葉をのせる。

～レタスと豚肉のピリ辛炒め～（4人分）

★ レタス	1/2玉	★しょうゆ	大さじ3
★にんじん	1/2本	★砂糖	小さじ1
★豚ロース	300g	★酒	大さじ3
★塩	少々	★豆板醤	小さじ1
★こしょう	少々	★にんにくチューブ	小さじ1
★ごま油	大さじ1	★ごま油	小さじ1



- ① **レタス**はよく洗い、食べやすい大きさにざく切りにする。
にんじんはいちょう切りにする。
豚肉は塩・こしょうをまぶしておく。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を引き、豚肉を炒め、半分位火が通ったら
にんじんを加え炒める。
- ④ ③の豚肉に火が通ったら②を入れ、蓋をして中弱火でにんじんが
柔らかくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に**レタス**を加え、軽くしんなりするまで炒め合わせる。

熱中症予防の ポイント



体調管理をしっかり行う

- 休養・睡眠をしっかり取る
- バランスのよい食事を摂る



涼しい服装を心がける

- 吸湿性・速乾性の素材を選ぶ
- 黒色の服は避ける
- 襟元や袖口などがゆったりしたもの
- 保冷グッズをうまく取り入れる
- 帽子や日傘を活用する



室内の温度、湿度を下げる工夫

- 扇風機やエアコンを使う
- 窓から差し込む日差しを遮る
(ブラインド・緑のカーテン・すだれ)
- 部屋の風通しを良くする
- 室温をこまめに確認する



こまめに水分をとる

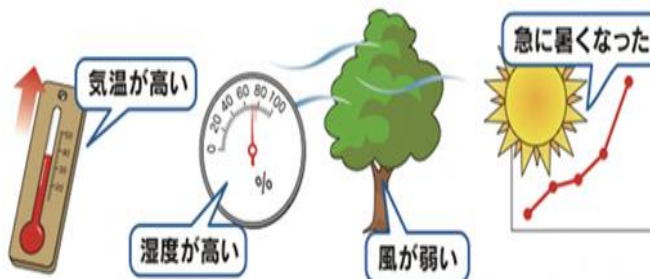
- のどが渇く前に水分補給
- 起床時・入浴前にコップ1杯
- マスク使用時は特に注意を



アルコール
ではだめ

- 大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに。

こんな日は特に注意



誰もができる！脱水の発見方法

次のようなサインがあったら脱水を疑いましょう。

① 握手してみる



手が冷たければ疑わしい

② 親指の爪の先を押してみる



赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

③ 皮膚をつまんでみる

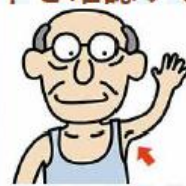


皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

④ ペロ・脇の下を確認する



乾いていたら疑わしい



谷口英喜著『イラストでやさしく解説！「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本 改訂版』を参考に作成