

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は気温や湿度が高くなり、食欲が低下します。季節の食材をたくさん食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



## 熱中症に気を付けましょう



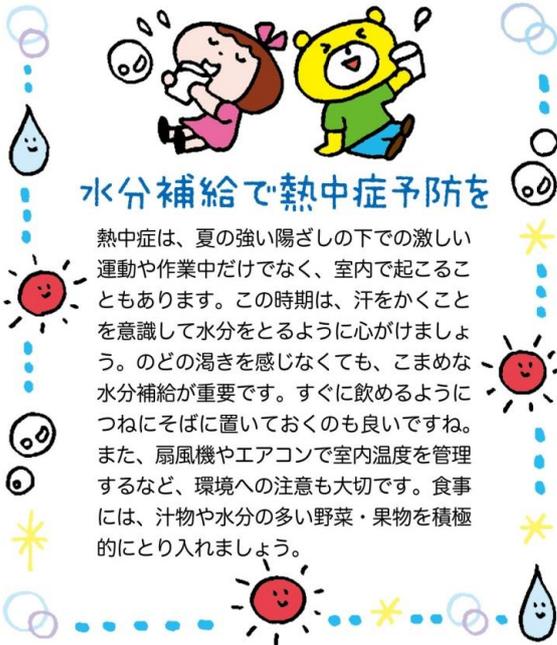
いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

## 子どもは特に注意が必要です

体が小さく、体温調節機能が未発達な乳幼児は、特に注意が必要です。

1. 水分を多めにとろう
2. 熱や日ざしから守ろう
3. 地面の熱に気をつけよう
4. 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう
5. 室内あそびも油断しないようにしましょう
6. 周りの大人が気にかけてよう
7. 外で夢中になりすぎないように、大人が声をかけよう。



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

じょうぶな体を作りましょう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がりに始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



## 夏野菜を食べよう

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

## LET'S COOKING!

### 夏野菜カレー



- 材料 4人分  
 豚肉 80g  
 にんにく 1/2かけ  
 炒め油 小さじ1  
 かぼちゃ 中1/8個  
 なす 1/2本  
 ジャガイモ 中1個  
 にんじん 4cm  
 たまねぎ 1個  
 トマト 中1個  
 いんげん 8本  
 カレールウ60g  
 ケチャップ 大さじ1  
 中濃ソース 小さじ1  
 ウスターソース 小さじ1  
 濃口しょうゆ 大さじ1  
 塩 少々

- 作り方  
 1. 野菜は食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにしておく。  
 2. いんげんは、食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。  
 3. 鍋ににんにくと油を入れ、軽く熱したら豚肉を入れて炒める。  
 4. たまねぎを入れてさらに炒める。  
 5. にんじん、トマト、なす、水を加え、煮る。  
 6. ジャガイモ、かぼちゃは煮崩れしやすいので、あとから入れて煮る。  
 7. ジャガイモに火が通ったらカレールウを入れる。  
 8. 調味料を加え、味を整える。  
 9. 下ゆでしたいんげんを加える。

## SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



地球を大切に

### 目標⑭海をキレイに!

産業排水や生活排水の流入・廃棄物の投棄等で海水汚染が進む中、近年は廃プラスチックの流入が問題となっており、海洋生態系にも影響を及ぼしています。私たちが捨てるたくさんのプラスチックゴミのせいでたくさんの生き物が困っています。お買い物のレジ袋削減やゴミの分別などを行いましょう。