

# 熱中症を

# 予防しましょう



問 健康増進課

## 熱中症にならないために

- ▶ 暑い日・時間帯の外出はなるべく避けましょう。外出時は、日傘や帽子を活用し、日陰を選んで歩きましょう。
- ▶ 喉が渴いていなくても、1日当たり1.2リットルを目安に、こまめに水分補給をしましょう。

## 暑さに備えた体づくりは「食事」から

- ▶ 体温調節に必要な汗は、血液中の水分と塩分から作られます。1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう。食事をとると、水分だけでなく塩分も補給され、体温を下げる効果がある汗をかきやすくなります。

## トマトと豚ひき肉のエスニック炒め丼

### 材料(2人分)

麦ごはん.....300g  
トマト.....140g  
豚ひき肉.....100g  
セロリ.....1本  
おろしにんにく.....20g  
鷹の爪(輪切り).....適量  
サラダ油.....小さじ1/2

●目玉焼き  
卵.....2個  
サラダ油.....小さじ1/2

A [ ナンプラー.....小さじ1  
レモン汁.....大さじ1/2  
砂糖.....小さじ1  
黒こしょう.....少々

夏のスタミナ  
ごはん!



### 作り方

- ① トマトは一口大にくし切りにする。セロリは葉と根をすべてみじん切りにする。
- ② 目玉焼きを作っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、おろしにんにく、セロリ、鷹の爪を入れて香りが立つまで炒める。
- ④ 豚ひき肉を加えて炒め、豚ひき肉の色が変わったらトマトとAを加えてトマトが少し崩れるくらいまで炒める。
- ⑤ 器に麦ごはんを盛り、④と、目玉焼きをのせて完成。

栄養価(1人当たり)  
エネルギー 528kcal  
たんぱく質 20.9g  
脂質 16.4g  
食塩 1.0g