

# 生活情報

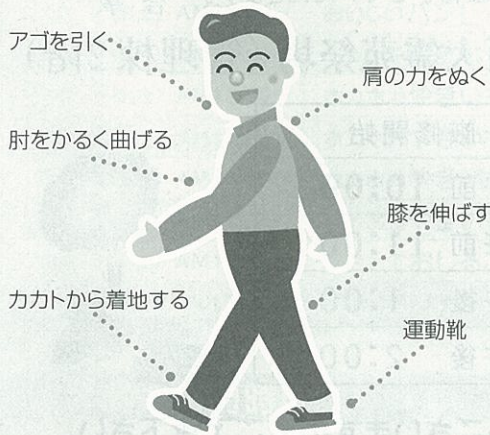


この夏、  
海や山に出かけるご予約のある方は  
たくさんいらっしゃることでしょう。  
せっかくの楽しいお出かけも  
体調をくずしてはつまりません。  
日頃から体力アップを心がけてみませんか？

## 無理なくできる 血の循環を改善する ウォーキング

心臓や膝に負担をかけずに  
運動の効果を得られます。

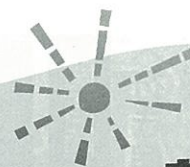
一般に、最大心拍数が170から自分の年齢を引いた  
数値以上になると、心臓に負担がかかりすぎます。その点  
ウォーキングそれ以下の数値なので理想的な運動です。



小鳥のさえずりを楽しみながら  
**森林を  
ウォーキング**  
副交感神経の働きにより  
免疫力が高まり  
ストレスが減少  
します

### よいウォーキングとは

- 踵から着地してつま先で蹴る。
- 大きく両腕をふる。一日に約40分をめに歩く。
  - 体力、歩幅広げ、心臓に負担をかけないような程度に足早(分速100m)で歩く。
  - 胸を張って、腹をへこます。これによって深層筋を鍛えることができます。
  - 日常生活で歩く機会を増やす。



## 気をつけましょう! 熱中症

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。

■熱中症を疑う症状とは…

- めまい・失神○筋肉痛・筋肉の硬直○大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害痙攣手足の運動障害○高体温

熱中症の症状がでたら、涼しい場所に避難し、脱衣と身体を冷却します。自分で水分を摂取できる場合は水分と塩分の補給し、症状が回復しない場合は医療機関へ行きましょう。

意識がない場合や呼びかけに対し返事がおかしい場合、自分で水分が補給できない場合は緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

### 熱中症予防

- 暑さに敏感になりましょう。○水分補給が肝心です。
- 夏に頑張りすぎは禁物です。
- きちんと食事をとることも大切です。
- 体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいのでとくに気をつけましょう。

(環境省HPより)

### 夏をのりきる体力UPレシピ

#### 肉味噌あんかけうどん

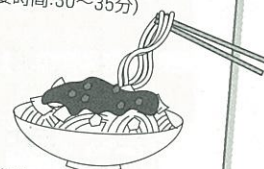
(所要時間:30~35分)

●材料(2人分)

うどん	2玉
長いも	6cm
きゅうり	1本
豚ひき肉(赤身)	100g
油	大さじ1
水溶き片栗粉	(水:片栗粉=1:1)

(A)

しょうが	大さじ1(みじん切り)
長ねぎ	大さじ1(みじん切り)
干しいたけ	大さじ1(みじん切り)



●作り方

- ① きゅうりは斜め千切りにする
- ② 長いもは6cm長さの細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えさらに炒める。
- ④ ③にBを入れ、弱火で10分くらい煮る。水溶き片栗粉を回し入れ、トロミをつける。
- ⑤ 器にうどんを盛り、きゅうりと長いもを乗せ、上から肉味噌をかける。

(B)

水	1と1/2カップ
赤味噌	25g
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ2