



梅雨も明け、本格的な夏を迎えました！！
 今月に入り、30度を超える日が多くなりましたが
 皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？
 今年も暑い夏になりそうです。規則正しい
 生活習慣を心掛けて乗り切りましょう！！

熱中症対策は暑くなる前から始めよう!!



子どもや高齢者の場合、熱中症が重症化するリスクが高くなります。
 人間のカラダは、成人の場合で約60パーセント、乳幼児の場合で
 約75パーセントを水分が占めています。発汗などで体内の水分が多く失われると、
 体温の調節機能が低下し、熱中症のさまざまな症状が現れます。
 熱中症は、直射日光が当たる屋外だけでなく、屋内や睡眠時、
 湿度の高い日にも注意が必要です。
 熱中症を予防するには、こまめに水分をとることが大切ですが、
 ただ水分をとるだけでは、カラダの中にためておくことができません。
 体内の水分は筋肉に一番多く含まれており、筋肉は水分をためておく
 “タンク”のような役割があります。筋肉量が多いほど、多くの水分を体内に
 保持することができるので、脱水状態になりにくくなります。
 そのため、**日頃から筋肉をつくる材料となるたんぱく質**をしっかりととり、
 適度な運動をして筋肉量を保つことが熱中症の予防に有効です。

タンパク質を多く含む食品



とりささみ



豚もも肉



牛ひき肉



たまご



まぐろ赤身



とりささみ



納豆



牛乳



チーズ



ヨーグルト

タンパク質の多い料理と活用したレシピを紹介！

豚ヒレ肉のホイル焼き



食材（1人分）

豚ヒレ肉	100g	赤パプリカ	15g
塩コショウ	少々	めんつゆ	小さじ1
アスパラガス	20g	酒	大さじ1
ゆで大豆	20g	とろけるチーズ	20g

- ① 豚ヒレ肉は5mmの厚さにそぎ切りし、塩コショウで下味をつける
- ② アスパラガスの根本の筋をピーラーでむき4等分、ゆで大豆は水けをきり、赤パプリカは細切りにする
- ③ 30cm角のアルミホイルを準備し、豚ヒレ肉の上に2をのせ、めんつゆと酒を振りかけ、とろけるチーズをのせて、空気を抜きながら上部と左右を丸めて包む
- ④ フライパンに3を並べ、100ccの分量外の水をいれ、弱火～中火で15分蒸す

高野豆腐のかきたま汁



食材（2人分）

高野豆腐1枚約20g	だし汁	2カップ	
もやし	1/3袋	醤油	大さじ1
しいたけ	2枚	みりん	小さじ
卵	1個	酒	大さじ1/2
		片栗粉	大さじ1

- ① 高野豆腐は熱めのお湯に30分程度つけて戻し、6等分に切る
- ② もやしは洗って水気をきり、しいたけは細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を用意し、醤油、みりん、酒と1を入れて弱火～中火で15分ほど煮る
- ④ もやしとしいたけを加え火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 溶き卵を回し入れ、すぐに火を止める

全国に再び新型コロナウイルスの感染者数が増加しています！

新型コロナ感染症の感染予防対策としまして、4月24日より一般の患者様（風邪症状のない方）と、風邪症状のある方と診察時間をわけさせて頂いています。

風邪症状のある方の診察時間帯

午前診 11:30～12:30（受付 11:50まで）

午後診 19:30～20:00（受付 19:50まで）

※尚、風邪症状のある患者様につきましては、

来院される前に新型コロナ受診相談センターに電話して頂き

当院受診の場合は来院される前に、必ずお電話にて診察時間の確認をお願い致します。

新型コロナ受診相談センター 堺市 ☎072-228-0239

次回：8月20日

