

熱中症など夏の暑さをバツ注意を!

8月は、いよいよ夏本番を迎え、気温が上がり、熱中症が発生しやすい時期となっております。次の事例を参考にし、日頃から熱中症に気をつけましょう。

【熱中症の事例】

- ・高齢の母親宅を午前10時頃訪ねたところ、窓を閉め切った暑い部屋で、母親がベットにうつぶせになり、動けなくなっているのを発見した。
- ・河川敷で草刈りをし、夕方5時頃帰宅しようとしたところ、急に倒れ、けいれんを起こしてしまった。

【一言アドバイス】

- ・特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっているため、自覚がないまま重症化する傾向があります。今年は震災の影響から節電への意識が高まっており、より一層の注意が必要です。
- ・高齢者では特に、室内で熱中症になるケースが目立ちます。窓を開けたら扇風機を使用したりして、室内が高温多湿にならないよう注意しましょう。
- ・通気性の良い服を着たり、濡れタオルなどで首やわきの下を冷やしたりして、身体の熱を逃がしましょう。霧吹きで身体を湿らせるのも効果的です。
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給することが大切です。周りの人も水やお茶の入った水筒を用意しておくなど、水分補給の手助けをしましょう。



COOKING

「和風冷しラーメン」



家庭でシートの味

成田シートの一品

作り方

合わせ調味料

- ① 合わせ調味料を混ぜ、沸騰させる。
- ② 沸騰後、調味料をザルでこす（ザルでかつお節とだし汁で分ける）
- ③ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

生麺

- ① 麺をほぐすため、大きめの鍋にお湯を沸かす。
- ② 氷水を作って置いておく。
- ③ 麺をお湯に入れ、ゆでる。細い麺の場合は、約3分から4分くらいゆでる。
- ④ ゆで終わったら、よく水洗いし、ぬめりを取る。
- ⑤ ぬめりが取れたら、氷水につけ、麺をしめる。
- ⑥ 丼に麺とだし汁を入れ、お好みで調味料のをせ、完成。

ポイント

つけ麺の様に食べるのではなく、冷しラーメンと同じで、混ぜてから食べる。また、お好みで別の調味料を使ったり、生麺をそばに変えて作ってもおいしくいただけます。



材料(4食分)

生麺(ラーメン)	100g~120g	} お好みの量
かつお節	30g	
刻みネギ		
刻みのり		
天かす わさび		

合わせ調味料

濃口醤油	180cc
みりん	180cc
鰹だし	900cc

※合わせ調味料は、4食分より少し多めにできあがります。残った汁でそば汁等にもお使いいただけます。



レクサイド桜岡

総料理長
成田正則さん