

健康のための

ワンポイントアドバイス



「熱中症予防のコツ」

熱中症で緊急搬送される中で、65歳以上の高齢者の割合が、約半数を占めます。したがって今回は、高齢者の方の的を絞って、予防法などを解りやすく箇条書きにしました。参考にしてください。

<高齢者が熱中症になりやすい原因>

- ①暑さ寒さの感覚が鈍い。
- ②体温調節機能の低下(汗をかきにくい。)
- ③頑固・無理をする。
- ④抱えている持病の症状と思い違いをする。

<予防するには>

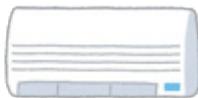
①外出するときは・・・

- 日傘や帽子を使う。
- ペットボトルや水筒などを持参する。
- かかりつけ病院や自宅の連絡先を携帯する。
- 体調が悪くなったら無理をしない。



②家の中では・・・“死亡者の46%が家庭内”

- 外出から帰ったら窓を開け、風を通す。
- 部屋のよく見える場所に温度計を置く。
- のどが渴かなくても、2時間置きなど時間を決めて水分を補給する。
- 我慢せず扇風機やエアコンをつける。
- 部屋にこもらず、1日1回は外に出る。
- カーテンやすだれを有効利用する。



③お風呂では・・・

- 入浴前後に水分をとる。
- お湯は40℃以下にして、長く入らない。



④寝るときは・・・

- 夜中のトイレが面倒でも寝る前に水分をとる。
- エアコンを上手に使う。
- 枕元に飲料を置いておく。
- 部屋の空気を動かす。

<補給する水分について>

- ①コーヒーやお茶、アルコールは利尿作用があり、かえって水分を排出してしまうので良くない。
- ②塩分も含まれるスポーツドリンクが最適だが、なければ水でも良い。
- ③スイカやメロン、桃などの果物も良い。

<文：愛知医療学院短期大学学長 舟橋啓臣(医学博士)>

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



焼きなすのソース漬け

【材料 2人分】

- なす …………… 2本
- サラダ油 …………… 大さじ 1/2
- ウスターソース …… 大さじ 1/2～1
- しょうが …………… 適宜

【作り方】

- ①なすは、ヘタを落として縦2つ割にし、水に5～6分浸けてアク抜きをし、水気をとる。しょうがは、千切りにする。
- ②フライパンを熱してサラダ油を敷き、なすを入れる。蓋をして、弱火で両面を焼く。
- ③②が熱いうちに、ウスターソースに漬ける。しょうがを加えて時々、上下を返して味をなじませる。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
焼きなすのソース漬け	33kcal	2.4g	0.7g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～夏に美味しい「なす」～

なすは、温まった体温を下げる作用があり、暑い夏をのりきるには最適な野菜の1つで、旬の時期は6月～9月です。油や肉との相性が良く、「焼く」「蒸す」「炒める」「揚げる」など、さまざまな調理法になじむ万能野菜です。

なすはアクが多いので、切ったまま放置すると変色してしまいます。切ったらすぐ水にさらすか、油で調理すると色よく仕上がります。

「焼きなす」をソース味で食べる今回の料理は、清涼感のある風味です。暑い時期のおかずの一品としていかがでしょうか。

ようこそ 市役所へ! 19 都市計画課



都市計画課は、西枇杷島庁舎にあり、計画建築係・街路公園係の2つの係で構成されています。

計画建築係は、市都市計画審議会や市公共用地等検討審議会に諮って、まちづくりや土地利用に関する調査・決定等を行っています。また、都市計画法・建築基準法に係る各種申請受付や屋外広告物に関する業務を行っています。

街路公園係は、都市計画街路・公園・ちびっこ広場・児童遊園の樹木などの維持管理を行っています。公園施設を点検し、問題のある箇所について、修繕等を行うことにより、公園施設での事故を未然に防ぐよう努めるなど、日常生活における憩い、安らぎ、ふれあいの場である公園や都市計画街路を安全・快適に利用できるよう日々業務に取り組んでいます。



市民の皆様がご利用いただく公園については、お互いに気持ち良く利用できるようマナーを守ってご利用いただけますようお願いいたします。