

近年は夏の暑さが厳しいですね。日本気象協会によると、令和7年の夏の気温は平年よりかなり高く、猛暑となることが予測されています。5～6月でも最高気温が25℃以上の真夏日となることがあります。熱中症にならないために、今からできることをお伝えします！

しょねつじゅんか

## 暑熱順化で熱中症予防!!

### POINT 01 暑熱順化とは・・・

人間は多少ですが、暑さに慣れることができます。これを「暑熱順化」といいます。暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。暑くなる前からからだを熱中症対応モードにして、暑さに強いからだをつくりましょう。

### POINT 02 なぜ暑熱順化が必要な・・・？

暑熱順化が進むと、からだにはこんな良い変化が起こります！

- 💡 汗をかきやすくなり、汗がからだの熱を逃がすので、効率よくからだを冷やすことができます。
- 💡 汗に含まれる塩分が少なくなり、からだに必要な電解質のバランスを保つことができます。

⇒ **熱中症になりにくい状態!!**



### POINT 03 暑熱順化のために日常生活でできること

#### 適度な運動 (適度に汗をかくもの)

ウォーキング目安**30分**  
ジョギング目安**15分**  
柔軟・筋トレ目安**30分**

頻度目安  
いづれか**週5回**

#### 入浴

シャワー浴だけでなく  
最低でも**2日に1回**  
湯船につかりましょう



#### 水分補給



喉が乾いていなくても、  
こまめに水分をとりま  
しょう。

#### 丈夫なからだづくり



「十分な睡眠」  
と  
「バランスの良い食事」



※暑熱順化は個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。自分の体調に合わせて、おこなっていきましょう。

⚠️ 「熱中症警戒アラート」発表時には、なるべく外出を控え、暑さを避けましょう ⚠️

環境省熱中症予防  
情報サイトはこちら



環境省LINEアカウントによる  
熱中症警戒アラートをご活用ください



環境省による「熱中症警戒アラート」発表の  
基準となる暑さ指数(WBGT)をご確認ください



おいしく食べて熱中症予防!  
おすすめレシピ  
裏面をチェック!

5月31日は  
世界禁煙デーです!



「令和4年国民生活基礎調査」において  
福島県民の喫煙率は**全国ワースト1位!!**

R7.1月号の健幸だよりでお伝えしたように、禁煙は健康寿命を延ばすことにつながると考えられています。早く禁煙をすればするほど、寿命を取り戻すことができます。また、「主流煙」よりも「副流煙」のほうが有害物質が数倍多く含まれており、たばこを吸う人だけでなく、吸わない人の健康にも影響があることを忘れないでください。

禁煙は何歳になっても遅すぎることはありません。この機会に、たばこの害について考えてみませんか。



#### 副流煙

副流煙に含まれる有害物質  
(主流煙を1とした場合)

- ニコチン……2.8倍
- タール……3.4倍
- 一酸化炭素……4.7倍
- アンモニア……4.6倍



## バナナベリースムージー

### 材料【1人分】

- |              |       |
|--------------|-------|
| ・ 豆乳         | 120ml |
| ・ バナナ        | 1/2本  |
| ・ ブルーベリー（冷凍） | 5粒    |
| ・ はちみつ       | 大さじ1  |
| ・ レモン汁       | 小さじ1  |
| ・ ミントの葉      | 適宜    |

材料すべてをブレンダー（又はミキサー）で混ぜ合わせて完成！！

おいしく食べて熱中症予防！  
おすすめレシピ

## 鶏ささみ梅しそ ライスペーパー巻き

### 材料【2人分】

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| ・ 鶏ささみ……………3本   | ・ 酒…………大さじ1 |
| ・ ライスペーパー…6枚    | ・ 大葉…6枚     |
| ・ 梅肉（チューブ）…1/3本 | ・ 油…………大さじ1 |

### 作り方

- ①鶏ささみは横半分に切って開き、酒を揉み込む
- ②ライスペーパーは水をくぐらせて戻し、大葉、ささみ、梅肉の順にのせ、手前、左右、奥に向かって巻いていく
- ③フライパンに油を引いて中火で焼く。

**POINT** 蓋をすると中までじっくり焼けます



## 熱中症予防のために 特に重要となる栄養素



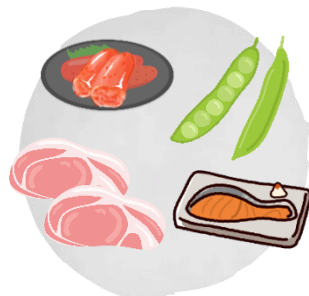
マグネシウム



カリウム



クエン酸



ビタミンB1