



熱中症予防に ～家庭でつくる補水液～

祇園囃子が聞こえるこの季節は、京都の暑い夏のはじまりです。特に子どもや高齢者は熱中症で救急対応が必要なケースが増えていきます。炎天下のできごとというだけでなく、室内でもおきています。熱中症対策をしっかりしましょう。熱中症予防に『のむ点滴』ともいわれる経口補水液を家庭で作ってみませんか。

熱中症対策

熱中症は高温によって体温調節がきかなくなつた状態です。症状はめまい、頭痛、吐き気、虚脱感、失神などがおきて昏睡状態になることもあり、死亡することもあります。おかしいと思ったらすぐに救急対応が必要です。

〈対処法〉

- ・日陰の風通しの良い所に寝かせる
- ・水分をとる
- ・体温を下げるために風を送る、濡れタオルで体をふく

脱水症予防対策

予防にはこまめな水分補給を心がけましょう。のどがかわいてからではすでに脱水症が始まっています。

水分はお茶や水で十分ですが、大量に発汗するときの脱水症予防にはナトリウムやカリウムなどの電解質が必要です。

ご家庭で作れる経口補水液を紹介しますので作ってみてください。

飲み方は、外出する前にコップ1杯飲みましょう。一度にたくさんとりすぎず、大人で1時間にコップ半分程度をゆつくり飲むようにしましょう。

経口補水液の作り方

- ・水 500 ml
 - ・さとう 大さじ2杯
 - ・塩 小さじ1/5
 - ・レモン汁 小さじ1
- *材料をよく混ぜる。

食事のポイント

- *主食・主菜・副菜を一日3食きちんととる
- *ビタミンB₁の多い食品をとる(豚肉・うなぎ・大豆製品など)
- *ビタミンCやミネラルをとる(野菜・果物など)



募集!

親子料理教室

(ベテラン主婦と一緒に)

7月31日(水)

午前10時～午後2時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 東山区在住の小学生と保護者

定員 10組20名(先着順)

参加費 1組500円

締め切り 7月24日(水)

申し込み 京都女子大学栄養クリニック

(電話 531-2136)

午前9時30分～午後4時

持ち物 三角巾・エプロン・手ふきタオル

お子様用の箸

親子で料理を楽しんでみませんか?

東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、子供さんと一緒に料理をしませんか。親子で一緒に学べる素敵な夏休み体験です。

— お料理 —

- * ごぼうまきまきハンバーグ
- * 枝豆白和え(すり鉢体験)
- * ひじきごはん
- * すし酢で作るきゅうりの酢の物
- * デザート(みたらし団子)



<京女大栄養クリニックの紹介>

当クリニックは栄養の実践を通じて地域の皆様方の健康増進をめざし、平成20年に開設いたしました。子育てから高齢者にいたる各ライフステージ食生活の支援をおこなっています。昨年度から東山区まちづくり支援事業に参加し、健康情報の通信誌、料理教室、子育て食育パンフレット発行などを行っています。子育て支援の食育教室や健康教室などの企画相談がありましたらご一報ください。

新日吉神宮前です

京女大栄養クリニック通信 NO.4



発行元：京都市東山区今熊野北日吉町35番地 TEL 075-531-2136

2013年10月

ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」

栄養クリニックでは昨年度から東山区まちづくり支援事業助成金の交付を受け、今年度も東山区地域女性会の皆さんのご協力を得て7月31日に親子料理教室を開催しました。9組21名の親子が参加され、ふだんはあまり使われないすり鉢を使ってごますりをしたり、きゅうりの板ずりやひじきの煮つけなど女性会の皆さんのアドバイスをいただきながらの楽しい一日でした。

参加者の皆様からの声

「とても楽しく作ることができました。子供と一緒に作ることが食べ物の大切さを知ることができたので次回も参加させていたきたいです。みんなで作ることがとてもよかったです。」

参加者の子どもさんからの声

「とても楽しかったです。せんせいもやさしかったです。またうちでもつくってみようとおもいます。おかげでおいしい」



—白玉団子づくりって 楽しいね!—



—すり鉢はこうやって持つのよ—



—きゅうりの板ずりだよ!—

りょうりができました。」

募集!

高齢期のからだに
やさしい料理教室

健康長寿の食事作りを みんなで楽しんでみませんか

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業の一つとして、高齢期の健康な食生活をテーマに料理教室を開催します。

10月24日(木)

午前10時～午後2時

場所 京都女子大学栄養クリニック
(新日吉神宮横)

対象 東山区在住の65歳以上の方

定員 20名(先着順)

参加費 500円

締め切り 10月19日(土)

申し込み 京都女子大学栄養

クリニック (0531-2136)

午前9時30分～午後4時

(日祝除く・土曜日は11時迄)

持ち物 三角巾・エプロン・

手拭きタオル

献立(予定)

* 鮭の生姜野菜あんかけ

* 刻み昆布と豚のいため物

* ゆばすまし汁

* デザート(巨峰羊羹)

子育てママ&パパへ
応援レシピ集
(幼児期の食事と偏食編)



京都女子大学 栄養クリニック

「子育てママ&パパへの応援レシピ集」の冊子を作成中!

食べることは健康なこころと体をつくり、豊かな人間性、生きる力を身につけます。幼児期に身につけた食習慣は一生の宝物。

でもなかなか思うようにいかないわ・・・という子育て奮闘中のママとパパへの応援冊子を現在作成中です。今回は「幼児期の食事と偏食」についてのアドバイスも盛り込みつつ、「食」を楽しみつつ完全主義にならず日常の食生活のなかで「食」を通しての幸せを実感できるような冊子を作成中です。幼稚園・保育園・区役所窓口での配布を予定しています。

来年1月にレシピ集が完成します
のでご希望の方に配布します。