



# さぽーと



暑い夏がやってきました！  
感染対策を行いつつ、熱中症対策をしっかりとって、夏を楽しみましょう！



## 正しい水分補給

いつ？どのくらい  
飲むの??



**1回に、コップに1杯 200ml~250ml**

ガブ飲みせずに、ゆっくり飲むことで効率よく身体に吸収されます。

喉が渇く前に水分摂取をしましょう。熱中症予防だけではなく、脳梗塞や心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因になります。

テレワークに夢中になっていたり、マスクを日常的にしていることで、喉の渇きを感じにくくなります。

スポーツドリンクは、糖分が入っているので飲み過ぎには注意！外で仕事をしたり、子どもなど多量に汗をかく機会が多い方は、薄めて飲むと熱中症対策になります。水分補給は、アルコール以外の飲料をとるようにしましょう。

☆なお、腎臓や心臓等の疾患で治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、そちらに従ってください。

起床時	朝食時	10時頃	昼食時
15時頃	夕食時	入浴前	就寝時



このペースなら、1日 1500ml~2000ml の水分摂取ができます！

環境省のLINEのお友達登録すると、お住まいの地域の暑さ指数が受け取れます。  
前日17時頃と当日5時頃に環境省・気象庁から発表されたデータに基づき、  
前日18時頃と当日7時にお知らせが受け取れます。



# 10月16日(日) ジャパン・マンモグラフィー・サンデー

日頃、お仕事や育児で平日に乳がん健診が受けられない方のために、日曜日に乳がん検診が受けられます。

乳房エコー検査・マンモグラフィー撮影は女性の技師が担当します。当日は、乳がん触診モデルの体験や、自己検診の方法のDVD鑑賞、**乳がん看護認定看護師**にちょっとした不安や疑問も相談できます。

8月1日(月)  
9:00から予約開始

予約は、  
お電話のみで承っています

・045-432-1117  
(平日9:00-15:30)



毎年、  
すぐに予約が埋まってしまうので、  
早めのご予約をお勧めします

10月は、**ピンクリボン月間**です。  
世界中で乳がん検診の早期受診を呼びかけています。  
年々、乳がんの患者さんも増えています。  
早期に見つけられるようこの機会をご活用下さい。



## 予防医療センター管理栄養士の 夏野菜を使ったレシピ ～牛肉とねぎのトマトマリネ～

調理時間:10分  
エネルギー:255kcal  
塩分:2.1g



材料(2人分)  
トマト…1個  
牛もも薄切り肉…200g  
ねぎ…1/2本 青じそ…2枚  
バルサミコ酢…小さじ1  
オリーブオイル…大さじ2  
塩・胡椒…少々

### 〈作り方〉

①1口大にカットしたトマトをボウルに入れ、軽くつぶす。オリーブオイル大さじ1,バルサミコ酢,塩・胡椒少々を加えて混ぜる。

②フライパンを火にかけて、オリーブオイル大さじ1を入れる。食べ易くカットした牛肉と斜め切りのねぎを強めの中火で焼き色がつくまで焼く。

③②を①に加えてひと混ぜする。器に盛り、水にさらした青じそを散らす。  
※お好みで冷蔵庫で冷やして頂いても  
美味しくお召し上がりいただけます。