

ほうじ茶豆乳ゼリー



材料(5個分)

- ほうじ茶ティーパック 3個
- 水 50cc
- 豆乳(調整) 250cc
- 生クリーム(植物性) 100cc
- 砂糖 大さじ2
- A { 粉ゼラチン 7g
- 水 50cc
- ブルーベリー(冷凍) 50g

作り方

- ① Aの水に粉ゼラチンを振り入れておく。
- ② 小鍋に50ccの水を入れて火にかけ、沸騰したらほうじ茶パックを入れて火を消す。ふたをして3分ほど蒸らす。これに豆乳を加えて再び火にかけ、煮立ったら弱火にして2分煮だし、パックを取り出す。砂糖を加えて混ぜ溶かす。
- ③ ②に生クリームと①を加えて混ぜ溶かす。粗熱が取れたら型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったゼリーを皿に盛り、ブルーベリーを飾る。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	136kcal	脂質	8.6g
たんぱく質	4.1g	塩分	0.2g

天気予報で「命に危険がおよぶ暑さ」といった表現を聞くことが増えました。この表現をはじめ聞いたとき、命に危険がおよぶ暑さとはどれほど暑いのだろうかと思っただけを記憶していますが、皆さんはどのような印象を受けましたか？

この表現のはじまりは、昨年7月に、気象庁が臨時記者会見を開いて「命の危険があ

熱中症予防



る暑さ」および「この猛暑は」ひとつの災害と認識している」という趣旨のコメントを出したことからです。

では、命の危険がある暑さとはどんな暑さを表現したもののなのでしょう？

新語時事用語辞典では「適切な対策を講じなければ誰もが熱中症などで死亡に至る危険のあるような猛烈な暑さ」と記載されています。

ひと昔前の夏のイメージや「気合い」だけでは、夏を乗り越えるのが難しいようです。

●暑さ指数(WBGT)を利用しよう！

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。人体の熱バランスに与える影響が大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つの要素を取り入れた指標です。特に湿度の影響は大きく、湿度が高い場所では汗の蒸発がうまくできずに熱が体内にこもり、熱中症をおこしやすくなります。

つまり、気温が低くても、暑さ指数が高ければ熱中症になりやすいのです。特に、暑さ指数が28度を超えると熱中症の危険性が高まります。

熱中症予防には、気温とあわせて暑さ指標も利用しましょう。暑さ指標は、環境省

の「熱中症予防サイト」から確認することができます。暑さ指標に応じての対応も記載されています。

●熱中症予防のポイント〜熱中症予防 声かけプロジェクトより〜

① 温度に気をくばろう
今いるところの気温、外出先の気温や天気予報を知る。日陰を選んで歩く。打ち水をする。涼しい素材の服を着る。

② 飲み物を持ち歩こう
のどが渇く前にこまめに水分補給をする。しっかり汗をかいた時は、塩分も補給。

③ 休息をとろう
涼しい場所で休息。通気性の良い寝具を使うなど、ぐっすり眠れる工夫を。

④ 栄養をとろう〜バランスよく食べ、朝ご飯をしっかり食べましょう〜
朝食を抜かない。体調不良の時や二日酔いの時は特に注意。

⑤ 声をかけあおう
家族やご近所同士で、「水分とっている？」「少し休んだ方がよいよ」など、声をかけあおう。

今年の夏は、気温はもちろん、暑さ指標も取り入れて、熱中症を予防しましょう！！
(参考：環境省熱中症予防サイト)

元気づくり課 保健師