

揚げ豚肉のおろしあんかけ



材料(4人分)

- 豚肉薄切り 280 g
- 酒 大さじ2
- 片栗粉 適量
- 油 適量
- 大根 250 g
- かいわれ 2パック
- だし汁 150 c c
- 砂糖 小さじ1
- 薄口醤油 大さじ2・1/2
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2
- しょうが汁 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ2

作り方

- ① 豚肉は半分に切り、酒をもみこんでおく。
- ② Aの材料を鍋に煮立て、大さじ2の水で溶いた片栗粉を少しずつ混ぜてとろみをつける。
- ③ ①の豚肉を広げ、片栗粉をまぶし180℃に熱した油でからりと揚げる。
- ④ 器にかいわれを広げ、③の豚肉のをせ、上に大根おろしのをせ、②をかける。

一人分の栄養価

エネルギー	204kcal	脂質	10.8g
たんぱく質	15.2g	塩分	1.8g

熱中症というと真夏の炎天下で発症すると思われがちですが、梅雨明け後の蒸し暑い日や、体が暑さに慣れていない今の時期にも起こりやすいため注意が必要です。

毎年全国で6月～9月の期間に約5万人以上が熱中症で救急搬送されるなど、多くの人が発症しています。また近年熱中症は、職場や学校、スポーツ現場での発症だけではなく、夜

間や屋内においても、子どもから高齢者まで幅広い年代層で発症しています。熱中症は適切な予防法を知っていれば防ぐことができず。熱中症予防のポイントをおさえて、この暑い時期を元気に乗り切りましょう。

気温や湿度が高い中で作業や運動をすると、体内の水分やナトリウムなどの塩分バランスが崩れ、体温調節ができなくなってしまう。その結果、めまいや体温上昇、意識障害などさまざまな障害を引き起こしてしまい、重篤な場合は死に至る可能性のある病態です。

年代別に見ると、乳幼児では自動車に閉じ込められるなどの事故による発症が半数に及んでいます。小中高校生では屋外運動中、成人では屋外作業中に多く発症しています。高齢者は住宅での発症が半数を超えており、就寝中や安静時にも発症している傾向にあります。

●熱中症とは

●子どもや高齢者は特に注意が必要です

子どもは大人に比べると、体温調整や汗をかく機能が未熟であることに加え、水分摂取や衣服の調整などを自分で判断することができないので、周りの大人の気配りが必要です。また、大人よりも身長が低く、大人以上に地面からの照り返しの影響を強く受けることを意識しておきましょう。

また、熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、のどの渇きを感じにくくといった水分不足に対する感覚機能が低下していることに加え、暑さに対する体の調整機能も低下しているので注意が必要です。



熱中症にご注意を



●熱中症予防のポイント

- ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分や塩分を補給しましょう
- ・室温をこまめに確認し28℃を超えないように、適度にエアコンや扇風機を使用しましょう
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控えましょう
- ・日ごろから、栄養バランスの良い食事、体力づくり、十分な睡眠を心がけましょう

