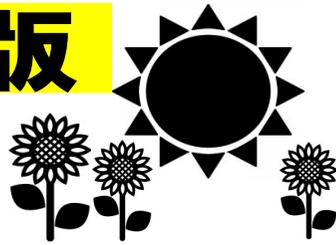


暮らしの瓦版

夏



暑い夏を健康で乗り切りましょう！

食生活を見直して夏を乗り切る！

食事は毎日のエネルギーの源。だからこそ、食事が不規則、冷たいものばかり食べ栄養が偏っていると、食生活の乱れは、夏バテや夏風邪の原因に。たんぱく質やビタミンB1、ミネラルを摂取しましょう。強い日差しや、湿気で体力を奪われやすい為、夏の体はエネルギー不足気味。そこでエネルギーのもとになるたんぱく質を意識すると良いのです。特に、疲労を回復して体のエネルギー生産を手助けするビタミンB1、C、発汗で失われがちなミネラル類を含む食品も食事に取り入れると脱水も予防できます。

たんぱく質を含む主な食→肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品 など
ビタミンB1を含む主な食品→豚肉、うなぎ、玄米 など
ミネラルを含む主な食品→魚介類、大豆製品、葉物の野菜、乳製品 など

夏野菜でクールダウンしよう

体を冷やす働きがある「涼感性食物」効果をお話致します。涼感性食物は基本的に旬が夏のものや暑い地方で採れるもので、トマト、ナス、ゴーヤ、冬瓜、メロンなどの夏野菜や果物がこれに当てはまります。旬のみずみずしい食材で体温の上昇を抑え、快適に過ごすことが出来るのです。旬の野菜は、入手しやすく、美味しく、体を冷やしてくれる、嬉しい野菜なのです。

夏に旬を迎えるオクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキなどのネバネバ野菜。胃壁を保護して消化不良を防いでくれるほか、疲労回復効果や整腸効果などもあります。

食べ物のお話をしましたが、ここで注意したいのが…食中毒です！

気温や湿度が高いと細菌が繁殖しやすくなり、食中毒が起きる原因となってしまいます。調理や食事の前後、食品の保存などに気を配り、食中毒を防ぎましょう。

もう1つ食で注目されている危険がアニサキスです

今夏は「アニサキス」食中毒が激増しています。アジ・イワシ・サバ等に寄生し激しい腹痛と嘔吐に苦しめられるのです。アニサキスの幼虫は長さ2~3cm、幅0.5~1cmの白くて長い糸状の形態をしています。魚介類の内臓に寄生しており、魚が死ぬと幼虫は内臓から筋肉の方へ移動します。

魚介類のなかでもアジ、イワシ、サバ、サケ、イカなどに多く寄生し、アニサキスが寄生した魚介類を生で(または加熱・冷凍処理が十分にされていない状態で)食べてしまうと食中毒(アニサキス症)を引き起こします。幼虫が胃や腸といった消化管の壁に食いつく事で症状を引き起こす！

胃アニサキス症では、食後数時間~数十時間後にみぞおちの激しい痛みや吐き気・嘔吐を生じます。腸アニサキス症では食後十数時間後~数日後に激しい下腹部痛や吐き気・嘔吐を引き起こし腸閉塞や、腸の壁に穴が空いてしまう事もあります。

アニサキス症の治療法

アニサキスに対する駆除薬はありません。内視鏡検査を行い、胃内にアニサキスを発見できれば確定診断に至ります。その場で鉗子を使ってちぎれないように摘出します。胃内を十分に調べ、アニサキスを全て回収できれば症状は落ち着きます。症状が改善せず、胃や腸などにアニサキスが残っている可能性があれば、症状を和らげる薬を使いながら死滅するのを待たなければなりません。

アニサキスは、中心温度が60℃で1分以上の加熱、または-20度以下で24時間以上の冷凍で死滅します！

※重篤な状態に至る事も、もしもアニサキス症が疑われる場合には速やかに医療機関を受診しましょう。



2022 8月号

熱中症を防ぐ

熱中症は、特に梅雨明けの暑くなり始めが危険です。猛暑が予想されるこの夏も注意したいのが熱中症です。夏を前にした今だからこそ、改めてこの熱中症の正しい知識を身に付けましょう。効果的な体の冷やし方や、自宅でする「経口補水液」の作り方を知っていますか？

暑い日は体温が上がります、そのため「体を冷やすこと」がとても大切です。

- 首の両側、●両わきの下、●両脚のつけ根などを冷やします。
- これらの部分は、太い血管が皮膚の表面に近い所を流れている為、効果的に体を冷やす事ができます。※熱中症の疑いがある場合は、速やかに救急車を呼ぶか、医療機関を受診するようにしてください。
- こまめに水分補給
 食事以外に1日1.2リットルの水分を取ろう！喉が渇いていなくてもコップ1杯の水を定期的に飲みましょう。最近よく目にする経口補水液！熱中症対策として効果的です、家庭でも作ることができます。
- 材料→水2リットルのペットボトルに砂糖 大さじ9、塩 小さじ1、(お好みでレモン果汁)

これだけは知っておきたい、熱中症を防ぐポイント

熱中症で救急搬送されるのは高齢者が最も多い。暑さを感じにくく我慢しがちなため。疑いのあるときは救急車を呼ぶ。応急措置として左右の首筋、わきの下、両脚のつけ根を冷やす。のどが渇いていなくても、コップ1杯の水を定期的に飲むように心がける。厚生労働省によると熱中症の死亡者数は、1581人(2018年)、1224人(2019年)、1528人(2020年)に上ります。猛暑は災害だと思って備える必要があります。2020年の夏、東京23区内で、屋内で熱中症により亡くなったのは187人。また、そう内ほとんどの家庭がエアコンが設置されていたのですが未使用でした。この数年、年間1200人を超える方が亡くなっており、「猛暑は災害だ」として備える必要があります。

北本建設からのお知らせ

建物は定期的な屋根や外壁のメンテナンスで50年、100年と長持ちさせる事が出来るのです！



気になるシミなど部屋にありませんか？雨漏れは家を傷ませる原因なのです！

8月 一粒万倍日 10日15日22日27日
 (いちりゅうまんばいび)一粒の種が万倍にふえる吉日です。
 そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

50年の信頼と実績の北本建設にお任せください！

担当者 薩美・太田まで