

早めの熱中症対策

梅雨型熱中症にご注意ください!



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元: (株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

熱中症というと真夏の強い日差しを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、しかし近年は、**梅雨の時期にも熱中症が増えている**ことをご存知でしょうか。これを「梅雨型熱中症」と呼びます。梅雨時期は気温がそれほど高くなくても、湿度が非常に高いのが特徴です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすくなります。その結果、体温調節がうまくいかず、気付かないうちに熱中症をおこしてしまうことがあります。

こんな症状に注意!

- ★ 筋肉のこむら返りやけいれん
- ★ 頭痛
- ★ 吐き気(食欲不振)
- ★ 大量の汗、または汗が出ない
- ★ なんとなく体がだるい
- ★ めまい・立ちくらみ

「まだ真夏じゃないから大丈夫」と油断せず
早めの対策が大切です

梅雨型熱中症予防のポイント

1 のどが渴く前のこまめな水分補給

1日を通して水やお茶を少量ずつこまめに飲みましょう。目安は1日に1.2~1.5ℓ。大量に汗をかいた場合には適度に塩分も補給しましょう。医師から制限を受けている方は指示を守るようにしてください。

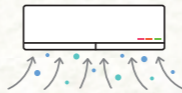


2 暑さに体を慣らす

軽い運動や入浴で適度に汗をかく習慣をつけると、暑さに強い体づくりにつながります。

3 室内環境の調整

エアコンの除湿機能や除湿機を活用し室温だけでなく湿度も下げることが重要です。目安は湿度60%以下です。



4 高齢者や子どもは特に注意

高齢の方は、暑さやのどの渴きを感じにくく、小さなお子さんは体温調節機能が未熟です。周囲の方が意識して環境を整えてあげましょう。



参考:一般財団法人 茨城県メディカルセンター 健康まめ知識
梅雨時期に潜むリスクと予防法(2025.6)

熱中症は重症化すると意識障害を起し、命にかかわることもあります。「まだ夏前だから大丈夫」ではなく「今のうちから対策」が大切です。体調に不安がある場合や、症状が改善しない場合は、無理をせず早めに医療機関へご相談ください。

知っていますか?

砂糖の種類と働き



砂糖の種類

砂糖の原料は主に「さとうきび」と「てん菜」の2種類で、製造方法の違いによって様々な種類が作られます。

上白糖

国内で最も生産量が多い種類です。料理・お菓子・飲み物など幅広く使用されます。



グラニュー糖

サラサラとした結晶が特徴でクセのない淡白な味わいです。ジャムや洋菓子作りに適しています。



三温糖

上白糖やグラニュー糖の結晶を取り出した後の糖液を煮詰めて作られます。コクのある甘さで煮物や佃煮に適しています。



他にも高級和菓子に使われる和三盆や、特有の風味を持つ黒糖などがあります。



料理にお菓子作りにと、私たちの生活に欠かせない砂糖。一口に砂糖と言っても、種類によって味や見た目など様々です。また、甘味を加えるだけでなく、料理に役立つ働きもあるのです。今回は砂糖の種類や特徴、働きについてご紹介します。

砂糖の働きとは?

メレンゲの泡立ちを良くする

メレンゲとは、卵白を泡立てて作る、軽くてふわふわした泡状の生地のことです。お菓子作りなどで使われます。

砂糖なしで泡立てるとキメが粗く不安定な状態になりますが、砂糖を加えて泡立てると砂糖が卵白の水分を吸収して泡が安定します。この働きにより、スポンジケーキやシフォンケーキなどがしっとりなめらかに仕上がります。



肉・卵などをやわらかくする

砂糖はコラーゲン(肉のたんぱく質の一種)と水が結びつくのを助けたり、卵のたんぱく質が固まるのを遅らせたりします。そのため加熱しても食品がやわらかく仕上がります。例えばプリンがつるんとした食感なのは、砂糖の働きによるものです。



食品を腐りにくくする

カビや細菌が活性化するためには水分が必要です。ジャムや羊羹など、砂糖がたくさん含まれる食品は、食品中の水分を砂糖が抱え込むため腐りにくくなります。



この他にも、油の酸化防止、大福などの餅菓子をやわらかく保つ、パンやクッキーに美味しそうな焼き色をつけるなど、多くの働きがあります。砂糖は意外と奥深い調味料です。種類や働きを知った上で、料理によって使い分けてみてはいかがでしょうか。

参考:農林水産省aff 違いを知って料理をおいしく!砂糖の種類と製造方法

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。