

## ！今月のNEWS トピックス！ クーラー病に注意しましょう！

クーラーによる人工的な環境の変化によって、人間のもつ体温調整能力に変調が起こり、自律神経の失調を来して、様々な症状を引き起こすことがあります。このような体の変調を総称して「クーラー病」と呼んでいます。

### ●クーラー病の症状●

体の冷え、倦怠感、食欲不振、頭痛、腹痛、下痢、神経痛、生理不順 など

### ●クーラー病の原因●

温度を低くしすぎたり、冷風を体に直接受けたり、暑い屋外と冷房の効いた部屋といった温度差の激しいところの出入りを繰り返すことによって、自律神経の失調が起こり、体の不調の原因となります。

### <クーラー病の予防>

#### ・クーラーの温度は27度前後

クーラーの温度は、外気温との差が5~7度以内になるように設定し体を冷やし過ぎないようにしましょう。

#### ・冷風を体に直接あてない

冷風を体に直接受けると、実際の温度よりも低く感じますので、吹き出し口の向きに注意しましょう。

参考文献：<https://www.osaka.med.or.jp/citizen/tv56.html?>

## 熱中症対策をしよう

今年も暑さが続き、熱中症になりやすい季節になりました。熱中症は簡単に予防ができますが、気を付けなければ命にも関わります。そこで、今回は熱中症対策のポイントをご紹介します。

### ① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう！

水分・塩分を程よくとる、睡眠環境を快適に保つ、バランスの良い食事やしっかりとした質の良い睡眠で丈夫な体を作るなど、暑さに負けない体をつくるのが大切です。

### ② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！

気温や湿度をいつも気にしておく、室内を涼しく保つ、日傘や防止で日差しをよける、衣服を工夫し、冷却グッズを活用するなどの対策ができます。

### ③ 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守る行動を！

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守る必要があります。飲み物を持ち歩く、休憩をこまめにとる、熱中症指数を気にするなど十分な対策をしましょう。

参考文献：<https://www.netsuzero.jp/>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 半田 萌咲香さん



## 暑い夏は特に要注意！ペットボトル症候群



### <ペットボトル症候群とは？>

正式名称をソフトドリンク（清涼飲料水）ケトーススといいます。ソフトドリンク（清涼飲料水）を大量に飲むことで、糖質の過剰摂取により血糖値が上がり、それにより、またのどが渴いてソフトドリンクを飲むという悪循環に陥ってしまいます。高血糖状態が続くとケトン体という物質が身体の中で作られ、多量のケトン体が蓄積することにより、**吐き気・腹痛・意識が朦朧とする**といった症状が出てくる病気です。

### <ソフトドリンクに含まれる糖質>

500ml ペットボトル1本あたり、50～60gの糖質が含まれています。これは角砂糖だと約14個に相当します。夏場に重宝するスポーツドリンクにも、角砂糖約6～8個分の糖質が含まれています。

### <対策>

- ・ スポーツドリンクを飲むのは運動をする時や屋外に長時間いる時にしましょう。
- ・ のどが渴いたときは、水やお茶など糖質が少ないものから水分補給をするようにしましょう。
- ・ もし清涼飲料水を買う場合には、表示を見てなるべく糖質(炭水化物)の量が少ないものを選ぶようにしましょう。

参考：[http://nara.med.or.jp/for\\_residents/5911/](http://nara.med.or.jp/for_residents/5911/)

# Canteen から今月の献立



## 今月のテーマ:ゴーヤ

沖縄由来の野菜として人気の高いゴーヤは、ビタミンC、鉄分、食物繊維、カリウムが豊富で疲労回復、免疫力の向上、腸内環境の改善、血圧低下などの効果が期待できます。



### 苦味やわらか！ゴーヤチャンプルー

#### 材料 (1人分)

- ゴーヤ：50g(1/4本)
- 木綿豆腐：100g(1/3丁)
- 豚もも薄切り肉：40g
- 油：3g(小さじ3/4)
- 塩：0.3g
- コショウ：少々
- A卵：30g(2/3個)
- 粉チーズ：4g(小さじ2/3)
- 薄口醤油：2g(小さじ1/3)

#### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分にした後、スプーンなどを使って、タネとワタをこそげ取る。薄切りにし10分塩水につけておく。
- ② 食べやすい大きさに切った豆腐を炒め、焦げ目がついたら一旦取り出す。
- ③ 豚肉、ゴーヤを炒める。火が通ったら豆腐を加えて塩コショウで味付けをする。



#### 栄養価 (1人分)

- エネルギー：257kcal
- たんぱく質：21.3g
- 脂質：16.5g
- 炭水化物：3.9g
- ビタミンC：38g



ゴーヤが苦手な方もチーズのうまみで美味しく召し上がれます！

記事作成：管理栄養学科3年 近藤 彩菜さん