

旬を食べる



# 京野菜について

## 健康市場

第 228 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H28.8.1

責任者 : 栄養科 佐藤

八月には様々なイベントがありますが、京都の「五山の送り火」は有名ですね。先祖の御霊を京都ではお精霊さんと呼び、13日に「はすの葉の上に野菜を盛り」、お供えるそうです。そこで京都の京野菜を紹介いたします。



ひいらぎの

### 柘野ささげ

他のささげより莢が長く、80~90cmになるので、三尺ささげとも言う。旬は7月上旬~9月中旬。未熟な時には、莢に風味があるので煮つけとして、成熟した後は胡麻和えや、おひたしなどがオススメ。

### 加茂なす

光沢のある紫色をした大果、葉や果実のへたに鋭い棘がある。

旬は5月中旬~9月下旬。果実がやわらかく味が良い。田楽や煮物がオススメ。田楽は横半分に切ったなすを油で揚げ、赤味噌に酒・砂糖・みりんを練り合わせたものをぬるとおいしい。



### 鹿ヶ谷かぼちゃ

ひょうたん型が特徴。旬は7月上旬~8月中旬。かぼちゃよりも栄養価が高くビタミンC、ミネラル(リン、カリウム)が豊富。血中のコレステロールを下げる効果がある、リノレン酸などの多価不飽和脂肪酸は、約7~8倍多い。味はやや淡泊だが、煮崩れしにくく出汁をしっかりと吸い易いので、古くから煮物に用いられている。



### 伏見唐がらし

京都の伏見付近で、栽培されている甘み種の唐辛子。旬は6月~9月。まっすぐに伸びたものが良いとされ、果肉はやわらか、爽やかな風味と甘さを持つのが特徴。焼き物、天ぷら、煮物、揚げ物にオススメ。

# 熱中症について

## 熱中症とは

暑い環境で身体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくできなくなってしまうことをいいます。

熱中症は運動をしていないときや、室内ですごしていても起こることがあります。特に高齢者や子どもは注意が必要です。

## 熱中症の種類

熱中症には軽症から重症まで以下のように分類されています。  
軽いものではめまいなどの症状ですが、重症になると最悪死に至る場合もあります。



### 軽症

**熱失神**…脳への血流が減少して起こります。 症状：めまい、顔面蒼白

⇒涼しい場所に移動し、衣服をゆるめましょう。

0.1~0.2%の食塩水(1ℓの水に1~2gの食塩水)、経口補水液、スポーツドリンクを補給しましょう。

**熱けいれん**…大量に汗をかいたときに水のみを補給した場合、塩分が欠乏し起こります。

症状：筋肉痛、手足がつる、筋肉がけいれんする

⇒生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給しましょう。

**熱疲労**…汗をかきつづけることで、脱水状態を起こします。

症状：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

⇒涼しい場所に移動し、衣服をゆるめましょう。

0.1~0.2%の食塩水、経口補水液、スポーツドリンクを補給しましょう。

### 重症

**熱射病**…体温の上昇により意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

症状：体温が高い、意識障害、応答が鈍い、ふらつく

⇒水をかける、濡れタオルを当てるなどして身体を冷やしましょう。救急車を呼びましょう。

## 熱中症予防について

- ①室内では扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。
- ②外出時は日陰を利用、日傘や帽子を着用し直射日光をさけましょう。
- ③こまめに水分を補給しましょう。汗をかいたときは、塩分(ナトリウム)も補給しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量に汗をかいたときに水だけを飲むと血液の塩分濃度が薄まってしまい、これ以上濃度を下げないようにと水を飲む気持ちがなくなってしまいます。そうして、脱水、熱中症の原因となります。汗をかいたときは水分だけでなく塩分もきちんと補給するとよいでしょう。また、糖分もあわせてとると腸での吸収がよくなり、効率よく水分を補給できます。

参考文献：文部科学省、(独)日本スポーツ振興センター、熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症— 環境省、熱中症環境保健マニュアル

東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 小高絵里、菅野仁美