

特集

暑さ対策 なじょだやい？

気象庁が発表した天候の見通し（8月～10月）において、東日本の平均気温は平年並か高い見込みで、特に8月までは厳しい暑さが続くことが予想されます。今回の特集では夏本番に心配される熱中症から命を守るためにできることや、暑さに強いからだづくり、夏バテしないためのおすすめレシピを紹介します。

熱中症警戒アラートを確認！

熱中症は高温多湿の環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることが原因で起こります。熱中症になりやすい小さいお子さんや高齢者、持病のある方は特に注意が必要です。

熱中症警戒アラートは翌日の暑さ指数・WBGT^{※1}の予測される値に応じて発表されます。発表されたときは涼しい環境で過ごす、こまめな休憩や水分補給をとるなどの予防行動がいつも以上に求められます。

出典：環境省

暑さ指数・WBGT	発表されるアラート	とるべき行動
3.5以上 ^{※2}	熱中症特別警戒アラート	熱中症予防行動の徹底
3.3以上 ^{※3}	熱中症警戒アラート	普段以上の 熱中症予防行動の実践

※1 気温、湿度、日射量などから算出する熱中症予防の指数

※2 都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における暑さ指数が3.5に達する場合

※3 都道府県内のいずれかの暑さ指数が3.3に達する場合



環境省ホームページから
確認できます

農作業中の熱中症に注意！

近年、農作業中の熱中症による死亡事故が急増しています。多くは1人作業のときに発生しています。県内でも草刈り作業中に、熱中症の疑いで救急搬送された事案がありました。大切な人の命を守るため、家族や地域で声をかけあいましょう！

7月～9月は“夏の熱中症等対策声かけ期間”

キャッチフレーズ：いのちをうばう、夏のひとり作業

暑さを避ける

高温時の作業は
極力避け、
日陰や風通しの
よい場所で作業



こまめな休憩と水分補給

喉の渴きを感じる前に、
こまめに水分・
塩分を補給



単独作業は避ける

複数名で作業を行う
時間を決めて
連絡をとり合う



熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の
衣服の着用、
ファン付作業服や
送風機の活用



「熱中症対策パンフレット(令和8年作成)」(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/attach/pdf/nechu-87.pdf)を加工して作成

「ふくしま涼み処」を活用！

熱中症を予防するために、涼しい場所で休憩することが大切です。福島県では、暑い時にひと涼みできる場所を「ふくしま涼み処」として、6月～9月の期間、公共施設やご協力いただいた商業施設等に設置しています。



只見地区

- ・只見公民館
- ・只見郵便局
- ・ただみ・ブナと川のミュージアム
- ・只見町インフォメーションセンター
- ・レストランやまびこ

朝日地区

- ・朝日公民館
- ・朝日郵便局
- ・季の郷湯ら里

明和地区

- ・明和公民館
- ・明和郵便局
- ・ただみ・モノとくらしのミュージアム

利用上の 注意点

- ・施設によって環境が異なる場合があります。
- ・「ふくしま涼み処」には、博物館施設などの静かな場所や飲食等が禁止されている場所もありますので、各施設のルールを守ってご利用いただきますようお願いいたします。
- ・その他、利用に当たっては、施設、店舗の指示に従ってください。

●お問合せ先 福島県環境共生課 ☎024-521-8516

暑さに負けない体をつくろう！

近年は「酷暑」と言われるほど気温が高くなる日が増えています。熱中症は、屋外だけでなく自宅の中でも起こることがあります。特に、高齢者や小さなお子さんは、のどの渇きを感じにくく、体温調節が難しいため注意が必要です。暑さに負けない体づくりは、毎日の小さな心がけから始まります。暑い夏を安全に乗り切るために、生活の中でできる熱中症予防を心がけましょう。

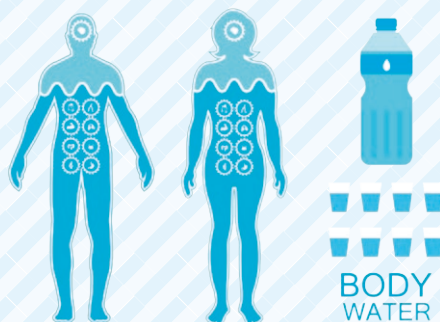
ポイント

1

水分補給「のどが渇く前」に

体の約60%は水分です。食事に含まれる水分を除き、飲み物として約1.2Lから1.5L（コップ6～8杯程度）を目安にこまめに補給しましょう。汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクや経口補水液などで塩分の補給も大切です。

また、起床後・就寝前、外出や入浴の前後など時間を決めて飲みましょう。



ポイント

2

毎食そろえたい3つの食品



暑くなると食欲が落ちやすくなります。エネルギー源になる主食、筋肉や体力を保つ主菜、ビタミンやミネラルを補給する副菜をバランスよく食べましょう。特にたんぱく質が豊富な豚肉や卵、納豆や豆腐といった食材や栄養が豊富なトマトやきゅうりなどの夏野菜は、意識して毎食取り入れましょう。

ポイント

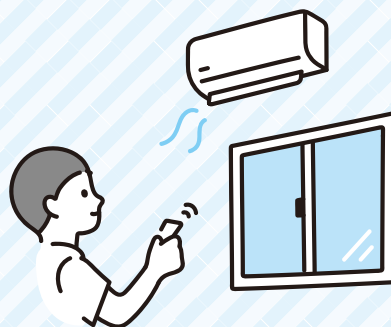
3

屋内外どこでも暑さを避ける

外出時は帽子や日傘を使い日陰で休憩するようにして、無理な運動や作業は避けましょう。

さらに、熱中症は室内でもなります。室温計や湿度計で部屋の環境を確認し、寝ている間も我慢せずにエアコンや扇風機を使いましょう。

また、高齢者は自分で暑さに気づきにくいこともあります。家族や近所で「水飲んだ?」「暑くない?」など声をかけ合いましょう。



夏バテ防止！おすすめレシピ！

暑さに負けないために、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう！
町の栄養士がおすすめする夏野菜を使った夏バテ防止レシピを紹介します。

アスパラと人参の豚肉巻 甘酒ソース

材料（1人前）

豚薄切り肉（ロース） ……70g
グリーンアスパラガス ……2本
人参 ……20g
塩・コショウ ……各0.2g
片栗粉 ……3g
サラダ油 ……2g

【レモン香る甘酒ソース】

甘酒（ストレート） ……15g
味噌 ……5g
酒 ……5g
レモン汁 ……8g

作り方

1. アスパラは根元の硬い部分をピーラーでむき、長さを半分に切る。人参はアスパラと同じ長さに細切りにする。
2. 豚肉を広げ、塩・こしょうを振る。アスパラと人参を適量手前に置いてきつめに巻き、表面に片栗粉を薄くまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして並べる。転がしながら全体に焼き色がつくまで中火で焼く。
4. さらに蓋をして弱火で約3～5分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
5. **A**をボウルなどで混ぜ合わせておく。フライパンの余分な油を拭き取り、ソースを回し入れて全体に煮からめる。



豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質やエネルギー源の脂質も含まれており、バテない体づくりには欠かせない食材です。また、レモンの酸味成分のクエン酸は、疲労回復や食欲増進に役立ちます。ビタミンCも疲労回復効果をサポートしてくれます。

ナスとトマトの和風マリネ

材料（1人前）

ナス ……50g
トマト ……40g
青じそ ……20g
みょうが ……10g
サラダ油 ……3g

出汁（昆布・削り節） ……20ml
しょう油 ……3g
A 酢 ……5g
ごま油 ……2g
生姜 ……2g

作り方

1. ナスは厚さ1cmの輪切りにして5分ほど水にさらし、ペーパータオルで水けを拭く。トマトは5mm角に切る。青じそとみょうがは千切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、中火でナスの表面に焼き色がつくまで、両面を焼く。
3. 大きめのボウルにマリネ液の材料**A**を入れて混ぜ合わせる。
4. マリネ液に焼いたナスと切ったトマトとみょうがを入れて馴染ませる。
5. 器に盛り付け、千切りにした青じそを上のにせる。



ナスは、90%以上が水分でできており、汗で失われやすいカリウムを豊富に含んでいます。たっぷりの水分とカリウムの利尿作用によって、体内の余分な熱や塩分を尿と一緒に排出します。また、トマトやみょうがにもカリウムなどが豊富に含まれており、夏バテや熱中症の対策になります。トマトの赤い色素成分であるリコピンは、強い抗酸化作用があります。紫外線や暑さによる体の疲労を防ぐ効果もあります。