

レシピ紹介

かつおの香味ダシ

【材料】2人分（1人分 166kcal）

- かつお（刺身用） 100g
- レタス 小 1/2 個（約 100g）
- 玉ねぎ 1/2 個

- A {
- おろしにんにく 小さじ 1/3
 - おろししょうが 小さじ 1/2
 - 白いりごま 小さじ 1
 - しょうゆ 大さじ 1
 - 酢、ごま油 各小さじ 2
 - 砂糖 小さじ 1

【作り方】

①レタスは 1 枚ずつはがし、冷水に約 2 分つけてシャキッとさせ、水けをきって細切りにする。玉ねぎは縦薄切りにし、水に約 5 分さらし、水けをよくきる。かつおは水気拭き、1cm 厚さに切る。A を混ぜ合わせる。

②器にレタス、玉ねぎを広げて盛り、かつおをのせのせ、A をかける。

熱中症、今から要注意！！



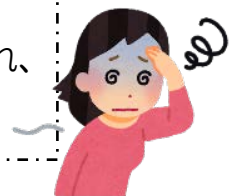
「熱中症は真夏に起こしやすい」というイメージがありますが、実はこれからくる梅雨の時期から注意が必要です。なぜなら、梅雨の時期は熱中症になりやすい条件がそろっているからです。

熱中症を起こしやすい条件

- 湿度、気温が高い日
- 暑くなり始め
- 急に暑くなった日 など

症状（軽度、中等度）

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気・嘔吐



この条件を見ると、梅雨時期の晴れ間で急に気温が高くなる日は特に注意が必要だということが分かります。

熱中症を防ぐのに効果的な水分のとり方は、少量をこまめにとること！

時間を決めて（30分おきなど）少しずつ水分をとってみてください♪

