健康コミュニティ

けんコミ便り

Vol.54
2026年7月発行

郷土料理　関東

深川めし（東京都）



東京都の郷土料理『深川めし』は
ネギと生のアサリを味噌で煮て
汁ごとご飯にかけて食べる
伝統料理です。

【歴史】

当時、江東区を流れる川の一部が深川浦と呼ばれ、アサリなどの貝類が多く獲れる漁師町として有名でした。
深川の漁師達の賄い飯が屋台や一般家庭へ広まり、『深川めし』が普及したと言われています。



【食べ方】

現在は熱い汁をかけて食べる『ぶっかけ』と『炊き込み』の2種類があり、飲食店で食すのが一般的です。



鉄が豊富なあさりは貧血予防にも！

あさりは貧血予防によいと言われる**鉄**や**ビタミンB12**が豊富です。
さらに、ネギなどの野菜類に含まれるビタミンCと一緒に食べることで吸収率が上がります。

熱中症対策　生活編

熱中症の症状

倒れてからが熱中症ではありません！
症状は①～④に分類され、めまいや筋肉痛など
熱中症の初期症状にも注意が必要です。

①熱失神

・めまい
・一時的な失神
・顔面蒼白



②熱けいれん

・筋肉痛
・手足がつる
・筋肉がけいれんする



③熱疲労

・脱力感　・倦怠感
・めまい　・頭痛



④熱射病

・体温が高い
・意識障害
・言動が不自然



熱中症予防

暑さに負けない体づくり



水分・塩分を適度にとり、バランスのよい食事やしっかり
とした睡眠を心がけましょう。

暑さをやわらげる



気温と湿度に注目！我慢せずエアコンを使い、日傘や帽子、
冷却グッズも活用しましょう。

特に注意が必要な時は



炎天下でのスポーツや空調設備の整っていない場所では飲み物を
いつでも飲めるよう持ち歩き、こまめに休憩をとりましょう。
また、熱中症指数で危険度を把握しておきましょう！



熱中症対策　食事編



水分補給におすすめの飲み物

食事をしっかりとれている場合



水、麦茶、ルイボスティー

糖分・塩分・カフェインゼロなので、
寝る前の水分補給としてもおすすめです。

運動時・大量に汗をかいた場合



スポーツドリンク

汗には、水分だけでなく、ナトリウムやカリウム、
マグネシウムといった電解質（イオン）も含まれています。
適度に補給しましょう！

熱中症や下痢・嘔吐などにより脱水症状が出た場合



経口補水液

一般的なスポーツドリンクよりも、電解質濃度が高く設定
されています。脱水症状が出たときにおすすめです。

⚠注意点⚠

- **カフェイン、アルコール**
  →コーヒーや紅茶、緑茶などに含まれるカフェイン、またアルコールには利尿作用があり、脱水症状を悪化させるリスクがあります。
- **糖分の多い飲料**
  →加糖されたジュースや炭酸などの過剰摂取は、生活習慣病の原因になります。
- **冷たいものの飲みすぎ**
  →胃腸の機能低下を引き起こし、かえって吸収が悪くなる可能性があります。



今月のおすすめレシピ

＼親子でつくれる／

材料3つで簡単！
野菜ジュースグミ



お子様の
野菜不足解消に！
お好みのジュースで
作れます





★菊名店がレシピ考案しました★