



熱中症予防には、体内の水分と塩分のバランスを保つことが大切です。汗をたくさんかいたら、意識して水分と塩分を補給しましょう。

Part 1 熱中症予防

塩分が不足すると…

発汗などで体の中の塩分が足りなくなると、頭痛や吐き気、痛みをともなう筋肉のけいれん（熱けいれん）などが起き、体調が崩れてしまいます。

塩分
0.3～0.4%
水分
55～60%

体内の水分量の割合は年齢によって変化します。上記の数値は成人の場合。高齢者の水分量は50～55%、新生児は約80%です。



まずは予防
農作業の強い味方

コンディションセンサー
TC-200

熱中症予防指針にあわせて危険度を5段階に分類し、異なる警告アラームで知らせる。
株式会社タニタ

フリージー

衣類や寝具にスプレーすると、エタノールの気化熱により冷湿布を貼ったように涼しくなる。
鈴木油脂工業株式会社

しろくまのきもち

水に浸して首に巻く冷却スカーフ。高分子ポリマーが水分を気化し、涼しさを長時間持続。
株式会社ビッグウイング

マイファンモバイル

首にかけるパーソナル扇風機。薄型・軽量で、デスクに置ける卓上スタンド付き。
大作商事株式会社

ヤケーヌ

紫外線を跳ね返す高機能糸を使用し、UVカット率は96～98%。顔全体からデコルテまでを守る。
株式会社丸福繊維

サンステラ・クールベスト

背中と両脇のポケットに特殊製法の保冷剤を入れ、熱中症を予防するベスト。
田中産業株式会社

クールコアタオル

独自開発の構造で、生地には吸収された水分が気化熱を発生させて冷却効果を長持ちさせる。
COOL CORE LLC

涼かちゃん

軽量で遮熱性に優れた帽子。大きなツバで背中までカバーでき、特殊素材で紫外線を98%カット。
株式会社丸福繊維

特集2

夏を乗りきる

熱中症の知識や、普段の生活の中で取り入れやすい手軽な暑さ対策を身につけ、夏を元気に乗りきりましょう。



水分とミネラルの摂取が
熱中症予防のポイント

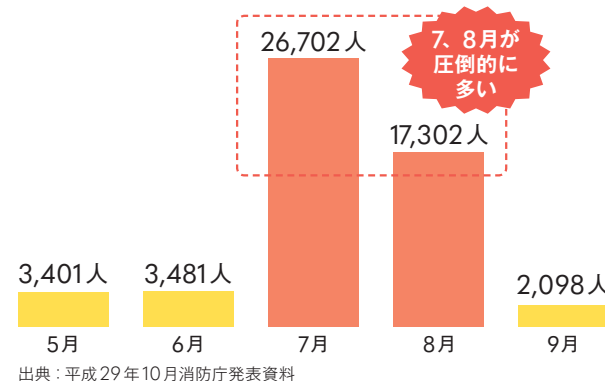
毎年5万人以上の人が熱中症で救急搬送されていることをご存じですか？

人の体は汗をかいて、皮膚から熱を逃がすことで体温の上昇を抑えています。ところが、平熱に保つために汗をかくことで、体内の水分や塩分が減少したり、血液の流れが滞ったりすることで体温の調節機能がうまく働かないと、体温が異常に上昇して熱中症が起こります。重症化すると死に至る危険性もあるので、決して軽視できません。

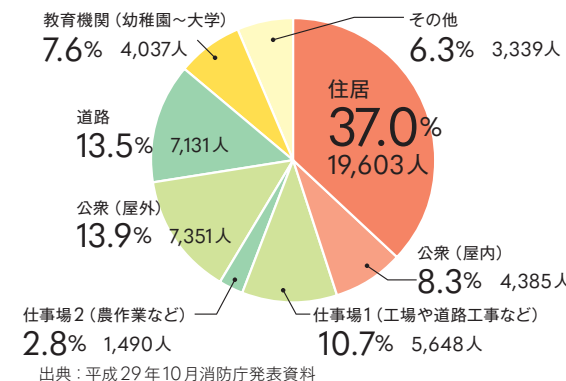
熱中症患者が最も増えるのは、梅雨が明けて急に暑くなる7月から夏真っ盛りの8月いっぱいまで。今年は気温が平年を上回っており、さらに注意が必要です。

熱中症を予防するには、暑さを避けて、水分と塩分を上手に補給することが大切。汗をかくと、水分とともにミネラルも失われてしまうため、一緒に補給することを忘れずに。ミネラルとは、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのことで、スポーツドリンクなどのほか、野菜や果物から摂ることができます。

熱中症による救急搬送状況
平成29年5月1日～10月1日確定値



発生場所ごとの熱中症搬送人員数
平成29年／総搬送人員数：52,984人



世界農業遺産 日本古来の塩作りを伝える

奥能登の揚げ浜塩田

石川県珠洲市で行われている日本で唯一の「揚げ浜式製塩法」。海辺の砂を使って濃い塩水を作るという、奈良時代以前から続くこの製塩法は、平成20年に国の重要無形民俗文化財に指定されました。昭和初期までは自然浜を利用していましたが、現在は粘土を固めた人工の塗浜に海水を撒き、砂を乾燥させて濃い塩水を作っています。珠洲市を含む能登地域では製塩業のほか、地域特有の伝統的な農林水産業と、それに密接に関わって育まれた文化や景観が受け継がれてきました。それが認められ、平成23年に「能登の里山里海」が世界農業遺産に認定されました。



集めた塩を木の箱の中に入れ、上から海水をかけて濃い塩水を作る



塩水を含んだ砂を広げて、8時間ほど乾燥させたものを塩田の中央に集める



海岸から海水を汲み、塩田まで運ぶ。桶に貯めたものは、塩田の上に散布する



濃い塩水を荒焚きし、竹炭・黒炭・砂が層になった桶でろ過する



ろ過した塩水を16時間鍋で本焚きし、煮つめて塩を結晶させる



鍋から取り出し、4日間寝かせてにがり切る。不純物を取り除いてできあがり

写真／株式会社奥能登塩田村

豆腐も作ってみよう



にがりを豆乳に加えて加熱し、冷蔵庫で冷やせば、自家製豆腐ができる。



サラサラになるまでフライパンで火を通す。2ℓの海水から50gほどの塩ができる。



コーヒー用フィルターで水分を十分に切ったら、天日乾燥する。下に落ちた水分が「にがり」。



鍋に戻して弱火でかきまぜながら煮つめ、水分が残っているうちに火をとめる。



水分が約10分の1になったら火をとめて冷まし、コーヒー用フィルターでろ過する。



鍋に移して1時間ほど強火で加熱。結晶が見えたらしゃもじでかきまぜながら煮つめる。



コーヒー用フィルターを使って海水をろ過し、ゴミなどを取り除く。

海水から塩を作ろう

- 用意するもの
海水（なるべくきれいな海水を用意）
コーヒー用フィルター
ドリッパー
ほうろう鍋か土鍋
木のしゃもじ

塩は、体内で、胃腸での消化吸収を助けたり、脳や体に刺激や命令を伝える働きをします。また、細胞と体液の間の圧力を一定にするなど、重要な役割を担っています。



海水塩



岩塩



湖塩

Part 2 塩を知る

文／石井栄子

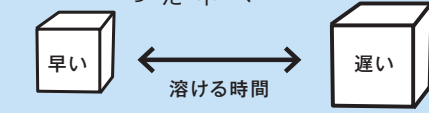
塩は大きく分けて3種類

塩には、大きく分けると岩塩、湖塩、海水塩の3種類があります。岩塩は、地殻変動によって陸に閉じ込められた海水が長い時間をかけて結晶したもの。湖塩は、死海やカスピ海などの塩湖で採れる塩、海水塩は、海水から採れる塩のことです。

意外と知らない塩のふしぎ

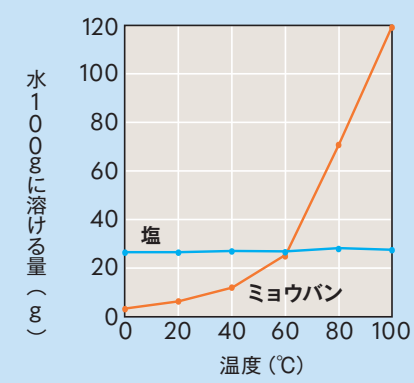
粒の大きさで塩味が変わる？

同じ種類の塩を食べても、粒の大きさが違うと口の中で溶ける時間に差が出るため、早く溶ける方がしょっぱさを強く感じます。



水でも熱湯でも溶ける量は変わらない？

塩は水の温度にほとんど影響を受けないので、温度によって溶解度があまり変わりません。ミョウバンが0℃の水と100℃のお湯で溶ける量に約120gの差があるのに対し、塩はほんの2gの差です。



塩は味が変わったり、腐ったりしない？
塩は腐らないため、賞味期限はありません。品質も変化しませんが、塩は匂いを吸収しやすいので、固まりやすいので、保存する場合は密閉性の高い容器に入れ、風通しのいい乾燥した場所に置きましょう。