



65歳からの熱中症対策・食事編！

新型コロナウイルス感染予防のために、室内で過ごす時間が多くなっています。暑さに慣れていないこの時期は、室内でも熱中症になることがあります。適切な水分補給、バランスのよい食事、適度な運動、しっかり睡眠をとり、熱中症になりにくい身体をつくりましょう。

熱中症対策の食事のポイント



1. たんぱく源を忘れずに

- ・主菜(たんぱく源)を毎食とることで低栄養予防
- ・アッサリした食事だけは要注意！

2. 水分は食事と飲み物から

- ・食事回数が減ると水分不足になりがち
- ・食事に汁物を付けましょう
- ・季節の野菜・果物でおいしい食事を



3. 日持ちする食品の備蓄・活用

- ・レトルト食品・缶詰・冷凍食品を活用して暑い時の買い物回数を減らす



暑さに負けないおすすめレシピ

ハニートマト



レンジでカンタン

鶏のレンジ照り焼き



夏のおススメレシピ
水分のとり方Q & A
など、区のホームページで
詳細情報をご紹介します！
また、掲載の料理のレシピは、
裏面をご覧ください。





熱中症対策レシピ



鶏のレンジ照り焼き



【材 料】(2人分)

鶏もも肉	小さめ	1枚(約200g)
★	しょうゆ	小さじ 2
	はちみつ	小さじ 2
	かたくり粉	小さじ 1 / 2
	おろし生姜	小さじ 1
	酒	小さじ 2
	ごま油	小さじ 1 / 2

【作り方】

鶏もも肉は、皮が破裂しないように、皮に数ヶ所切れ目を入れておく
耐熱皿に、 をすべて入れ混ぜ、鶏肉をからめる
皮を下にして、皿の両端を少し開けてラップをかけ、電子レンジで加熱する
(500W で5分間)
皮を上にして、切り分けるとよい

ハニートマト



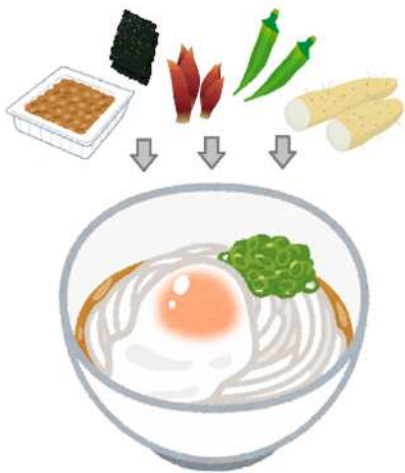
【材 料】(2人分)

ミニトマト	10個
はちみつ	小さじ2
レモンライス	適宜

【作り方】

ミニトマトは、ヘタを取り、ようじで表面に穴をあける
冷凍用の保存袋に、 とレモンライスと一緒にに入れて凍らせる
食べる前に、はちみつをからめる(お好みのとけ具合でいただく)

ねばシャキ夏そうめん



【材 料】(2人分)

そうめん	3束(約 150g)
温泉卵	2個
納豆	1パック(30~50g)
きゅうり	1/2本
長いも	4~5cm
おくら	2本
みょうが	1本
のり、青ネギ	適量
めんつゆ(調整したもの)	1/2カップ

【作り方】

きゅうりは、長さを半分にして6つ割り、長芋は、皮をむいて干切り、
おくらは、茹でて輪切り、みょうがは、ななめ薄切りにする
そうめんは、茹でて冷水にとる
そうめんの水けをきって器に盛り、 と納豆を彩りよく盛りつけ、温泉卵を
のせて、めんつゆをかける
のり、小口切りの青ネギをのせてできあがり
なめ茸、めかぶ、もずくなどを入れても大丈夫です

レバーの簡単ソース煮



【材 料】(2人分)

鶏レバー	80g			
★	{	中濃ソース	大さじ	1/2
		マーマレード	小さじ	1
		しょうゆ	少々	
		こしょう	少々	
マーマレードがなければ、生姜の干切りに変えても大丈夫です				

【作り方】

レバーは、血合いを取り除き、食べやすい大きさに切る
水に10分程度さらして、血抜きをする
鍋に と調味料Aを入れて、肉にしっかり火がとおるまで静かに煮る
鶏レバーは、臭みが少ないため、水で血抜きをしますが、豚肉や牛肉のレバーを使用するときは、少量の牛乳に浸して血抜きをします

人参シリシリ



【材 料】(2人分)

にんじん	1本(約200g)
ツナ缶	小1缶
ニラ	1/4束
オリーブ油	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1弱
粒マスタード	小さじ 2

【作り方】

にんじんはスライサーで千切り、ニラは3cmの長さに切っておく
耐熱ボール(または皿)に、 を入れ、オリーブ油をまんべんなく和える
ラップを皿の両端を少しあけてかけ、電子レンジで好みの固さになるまで加熱する
レモン汁、ツナ缶、粒マスタードを入れて和える

夏野菜のポン酢マリネ



【材 料】(2人分)

きゅうり	1/2本
大根	40g
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
なす	1/2本
ポン酢(すし酢でも可)	大さじ 4

【作り方】

野菜は、食べやすい大きさに切る
ポリ袋に、 とポン酢を入れて冷蔵庫で保管する
ポリ袋ごと、電子レンジで野菜が温まる程度(強で1から2分)かけると、短時間で味がなじみます

たんぱく源を忘れずに！

水分は、食事と飲み物から！

日持ちする食品の備蓄・活用！

