



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、区のホームページにて
詳細情報をご紹介します！

