

おうちでできる健康づくり



# 65歳からの熱中症対策・食事編！

夏の時期は、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！

