



# 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

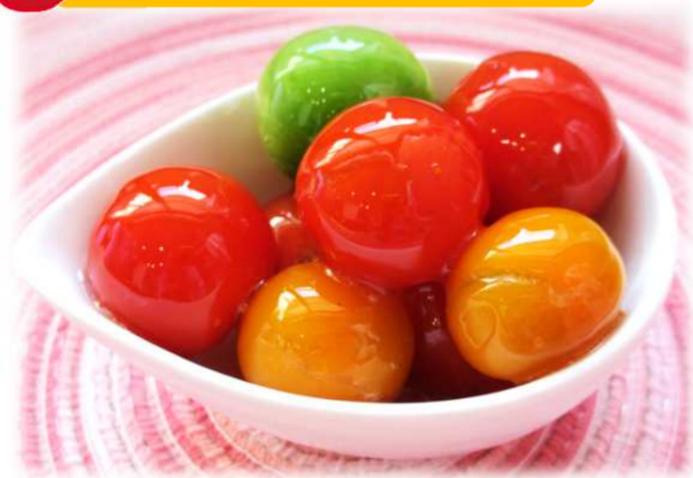
- ・レトルト食品・缶詰・冷凍食品を活用して暑い時の買い物回数を減らす



## 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



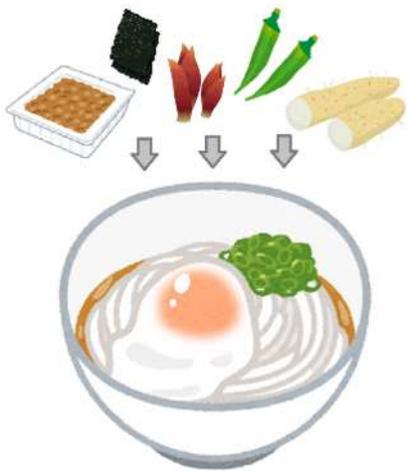
### 【材 料】(2人分)

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！

