

夏場の調理中は 熱中症にご注意を!

夏場に火を使う調理は、熱とともに蒸気(湿気)が発生して高温多湿になり、熱中症にかかりやすくなります。

暑さ対策をしながら、調理しましょう。

キッチン(台所)での暑さ対策

- ・調理中は常に換気扇をまわす
- ・エアコンや扇風機をつける
- ・こまめに水分補給する

※保冷できる水筒に水や麦茶などを入れて飲むと良いでしょう。

からだを冷やせるグッズの活用

- ・ネックバンド
- ・冷えたタオルを首に巻く など



扇風機の活用法

- ・換気をした状態で、扇風機を壁や天井に向けて使う
- ・扇風機の風が直接あたるように「凍らせたペットボトル」を置く
ペットボトルは「大きいサイズ(2ℓタイプ)」がおすすめです。

- 保温系の家電(炊飯器、電気ポットなど)は熱がこもるため、こまめに電源を切りましょう(節電にもなります)

夏バテ予防 レシピ

アボカド入りミニ豚丼 短時間で出来る「ミニどんぶりレシピ」です。

- 栄養価(1人分): 熱量331kcal、たんぱく質19.9g、脂質11.1g、塩分0.8g、ビタミンB₁0.76mg、ビタミンC5mg、食物繊維3.4g



材料〈4人分〉

ごはん	400g
豚もも肉	300g
アボカド	1個
サラダ油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
練りわさび	小さじ1/2~1
減塩しょうゆ	大さじ1
きざみのり	適量

下ごしらえ

- 豚もも肉、アボカドは、食べやすい大きさに切ります。
- わさびと減塩しょうゆを混ぜます。(わさび醤油)

作り方

- ① フライパンにサラダ油とおろしにんにくを熱し、豚肉を炒めます。
- ② 火が通ったら、アボカドを入れてサッと炒めます。いったん火を止め、塩、こしょう、わさび醤油を加えます。
- ③ 弱火で醤油が焦げない程度にからめます。
- ④ 器にごはんを盛り、③ときざみのりをのせます。

夏にふそくしやすい栄養素

良質なたんぱく質

ビタミンB₁

からだへのはたらき

からだをつくる

疲労回復

多く含まれる食品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

豚肉(ヒレ、モモ肉)、卵、玄米、アボカドなど

※その他、ビタミンCの多い食品(ブロッコリー、キウイなど)を摂取すると、ストレスに対する抵抗力を高めてくれます。

お問い合わせ先

福祉課 健康増進係

☎47-4682