

適切な予防をして
熱中症を防ぎましょう！



こまめな水分補給を



マスク熱中症に注意しよう




直射日光を避けよう




日傘や帽子を忘れずに



無理をせずに休憩を



エアコンを上手に活用



適度な塩分補給も忘れずに



夜間や就寝中も温度・湿度管理を



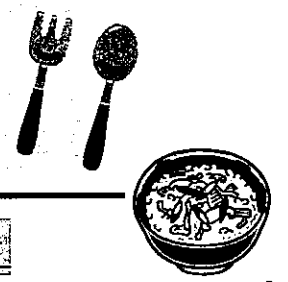
周りの人と声をかけ合おう



栄養バランスの良い食事を



食欲がない時 おススメ！！
おいしい&簡単レシピ




カンタン！経口補水液の作り方

<材料>

水	500ml
塩	小1/3弱
砂糖	大1
蜂蜜	小1
レモン汁	小1

<作り方>

すべての材料を入れて混ぜる



注)・1~2日で飲み切ってください。
・蜂蜜を入れる場合は、1歳未満の乳児には与えないでください。


牛肉ご飯 (二人分)

<材料>

牛肉	100g (3cmにカット)
米	2合
ごぼう	5~6センチ
白だし	大3
酒	大2
万能ねぎ	しょうが

<作り方>

- ① 米を研ぐ
- ② ごぼうを細かく切る
- ③ 釜に米と調味料を入れて、2合分の水をセットする
- ④ ②のごぼうと生の牛肉を乗せて炊く
- ⑤ 出来上がりに万能ねぎ、しょうがを散らす




さっぱり！


豆乳ソーメン (二人分)

<材料>

ソーメン	2束
シーチキン	1/2缶 (35g)
大葉	2枚
豆乳 (または牛乳)	100cc
豆板醤又はラー油、すりごま少々	
めんつゆ	

<作り方>

- ① ソーメンをゆでる
- ② ソーメンを器に盛りシーチキンを乗せる
- ③ めんつゆ (薄めたもの) + 豆乳 + 豆板醤 + すりごま + 大葉
- ④ ③をソーメンにかける



イタリアントマトソーメン (二人分)

<材料>

ソーメン	2束
トマト	小1個
きゅうり	1/2本 (千切り)
サラダチキン	1袋
つゆだし (めんつゆ 50cc位 + 料理オイル)	

<作り方>

- ① ソーメンをゆでる
- ② トマトをざく切りにしてつゆだしとあわせる
- ③ サラダチキンを手でさく
- ④ ソーメンを器に盛りサラダチキン、きゅうりをのせて②のトマトつゆだしをかける

