

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

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

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。



夏の疲れを吹っ飛ばそう!

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 + オリーブオイル)

<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ざく
- 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

