

夏バテ予防のポイント1 ～料理をしたくないときの時短術を身につけよう～

暑い夏、火を使う料理は最も負担が大きな家事といえるでしょう。料理をしたくないときには、時短術を身につけることで夏バテを防ぐことができます。

レンジを使った簡単料理：①旬の野菜と②缶詰(シーチキン)や練り製品(かまぼこ)

×③トッピング(梅干し・塩昆布・鰹節・ゴマなど)の和え物

①ピーマン・なす・トマトなどの夏野菜を千切りやスライス、乱切り等同じ大きさにする。

②①にシーチキン、鯖水煮缶、ちくわ、かにかま等と梅干し・塩昆布・鰹節・ゴマを混ぜる。

③レンジのオートキーで温める

④味見をして味を加える。

* ポン酢、レモン汁、マヨネーズ、ソース、ケチャップ、

香辛料としてこしょう、柚子胡椒、わさび 等お好みで



時短術① 和えるだけ・混ぜるだけ・のせるだけ 例)オクラ・モロヘイヤなどネバネバ夏野菜×刺身

時短術② トッピング食材(梅干し・塩昆布・鰹節・ゴマなど)のなど)常備

時短術③ 冷凍食品や時間があるとき多めに作って冷凍しておく、野菜は切ったり、ゆでたりした処理しておく

時短術④ 無理して作らない(外食等)、和食のときは、、、洋食の時は、、、1週間単位でパターン化しておく

夏バテ予防のポイント2

食生活に気をつけましょう！



朝食を毎日食べよう

役場 健康福祉課

①1日3食食べましょう。

朝食が食べにくい方のためのメニュー

梅ぼし入りのお茶漬け、野菜ジュース1本

ヨーグルト・フルーツ

など

自分で食べやすいメニューを考えてみましょう

②1食のバランスを考えましょう*

* **食べ物の温度**：冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。温かいものも食べるようにしましょう。

暑い夏を乗り切るために、 栄養バランスの整った食事・正しい水分補給 等

夏バテを予防しましょう！