

今年もついに夏本番…

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、2度目の“マスクの夏”がやってきました。暑い夏を元気に乗り切るためにも、[新しい生活様式]を守ると共に、熱中症対策もしっかりと行ない、安全に過ごしていきましょう!!



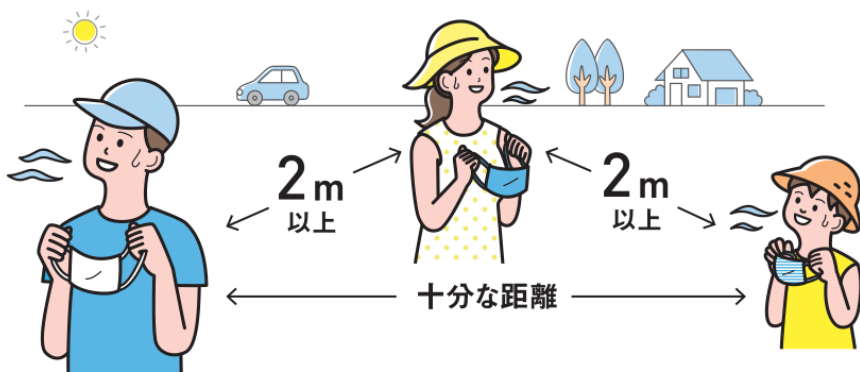
涼しい服装、日傘・帽子などを利用して暑さを避け、外では日陰を利用しましょう。

適時

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時



日頃から体調管理を行い、軽いウォーキングなどを取り入れ、暑さに備えた体づくりをしましょう。



マスクをすることで口の中の渴きが感じにくくなっています。こまめな水分補給をしましょう。

〔マスク着用時は〕



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

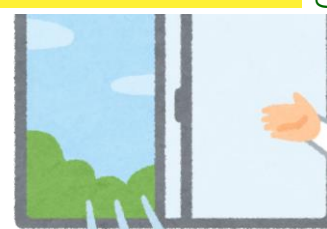


気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

一般的な家庭用エアコンは空気の循環はしていますが、換気はされていません。エアコン使用中もこまめな換気を行いましょう。

※厚生労働省HP参照
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html



<サバ缶の豆乳ゴマつけ麺>

<材料 2人分>

| | |
|-------------|-------|
| 冷凍うどん | 2玉 |
| サバ缶(水煮/具のみ) | 1缶 |
| ナス | 1本 |
| しめじ | 1/2袋 |
| 青ネギ | 5cm |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 豆乳 | 100ml |
| 水 | 大さじ2 |

(めんつゆ・みその塩味によって調整を)



暑い夏・・・喉ごしの良い麺類が好まれる季節です。

夏バテ防止には [バランスの良い食事] + [適度な水分補給] が大切。

いつものメニューにひと工夫して [タンパク質・ビタミン・ミネラル] をしっかりと補給!!

暑い夏を元気に乗り切りましょう!!

[A]

| | |
|------------|------|
| めんつゆ(3倍希釈) | 大さじ1 |
| みそ | 大さじ1 |
| すりゴマ | 大さじ1 |

<作り方>

- ①鍋にお湯(分量外)を沸かし、うどんをゆでて冷水で冷やし、ザルに上げる。
- ②ナスは乱切りにして水にさらし、アクを抜く。
- ③しめじはほぐし、青ネギは小口切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を引き、ナスを焼く。途中でしめじを入れ、火が通るまで一緒に炒める。
- ⑤④のフライパンに[A]を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥さらにサバ缶を入れて軽くほぐし、豆乳を加え、味を見ながら水を入れていく。
- ⑦出来上がったつゆを小鉢に盛り、青ネギを散らし、うどんに添える。

※アスレシシピHP参照
<https://athleterecipe.com/recipe/articles/2197>



この記事に関するお問い合わせは内線3202まで

