

ピーマン嫌い克服！



対策① 繊維に沿って切る

ピーマンは細かく切ると苦み成分が出てしまいます。繊維の方向である**縦に切る**ことで苦味が出にくくなります。



対策② 油でコーティング

油でコーティングすることで、独特な風味が緩和し、苦味が感じにくくなります。



ごま油や
オイル漬けツナ
などと一緒に！

対策③ 冷凍で二オイ軽減

青臭さが苦手な方は**茹でる**ことで軽減でき、**冷凍保存**することで二オイや苦味が更に弱まります。



約30秒





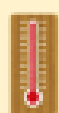
熱中症対策 生活編



熱中症を防ぐためには
それぞれの環境や場所に応じた対策を取ることが重要です。

こんな日は熱中症に要注意

☑温度・湿度が高い日



☑風が弱い日



☑熱帯夜

(夜間の最低気温が
25度以上)



こんな方は熱中症に要注意

体温の調節機能が
十分に発達していない
お子さま



暑さやのどの渇き
を感じにくい
ご高齢の方



障害のある方は体調を
訴えられない場合が
あるため周囲の
配慮が大切です



場所に応じた熱中症対策

屋内

- ・エアコン等で
室温28℃を目安に
温度を調節しましょう
- ・室温は**こまめに確認**を！
- ・**遮光カーテン**や
すだれを活用しましょう



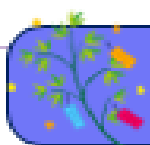
屋外

- ・**日傘**をさしたり
帽子をかぶりましょう
- ・**日陰**を利用し
こまめな休憩を！
- ・天気の良い日は
日中の無理な外出を避けましょう

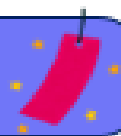


熱中症は屋内・屋外どちらでも発症する可能性があります。
通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着たり
保冷剤・氷・冷たいタオルでからだを冷やすなどして
からだに熱がこもらないように工夫しましょう！





熱中症対策 食事編



季節の変わり目



食事は熱中症対策に大事!!



普段の食生活は朝食を抜いたり、おにぎりやパンだけで済ませたりしていませんか？偏った食事は熱中症になる可能性が高くなると言われています。

これからの季節、着るものだけではなく熱中症を予防するためにも食事にも変化を付けましょう！

熱中症対策食事チェックリスト

当てはまるものにチェックを入れてみましょう！

下記すべて熱中症対策に大切な項目です。当てはまるものが少ない方はチェックを増やすよう食事を変えてみましょう！

- ☐ **欠食**をなくす
- ☐ **主食**を食べる（朝・昼・晩）
- ☐ **たんぱく質**を食べる（体重1kg/1g）
- ☐ **野菜**を食べる（1日350g）
- ☐ **果物**を食べる（1日200g）
- ☐ **水分**をこまめに摂る（1日1.5L以上）

チェック
してみよう！



注意点



冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎは消化機能が低下し、食欲不振となってしまいます。

栄養が十分に摂取できなくなる為、気を付けましょう！





今月のおすすめレシピ



なんちゃってチンジャオロース



細かくせず
繊維に沿って切ろう！

たけのこの代わりに
お子様が好きな
ちくわを使いました

王子店が担当しました！