

熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

※「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である
①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

喉が渴いて
いなくても
こまめに
水分補給

コロナと暑
さに備えた
体づくりの
栄養管理

マスクの着用により 熱中症リスクが高まります

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症
予防」とマスク、換気などの「新しい生活
様式」を両立させましょう！

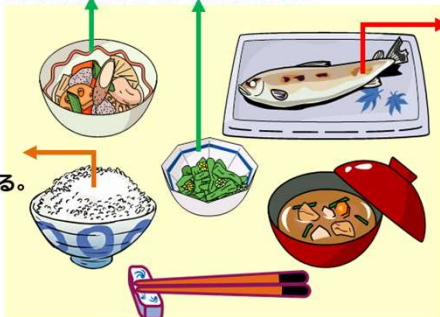
ここで栄養
管理を振り返
りましょう！

毎食気を付けたいこと

- ・野菜、海藻、きのこなどを主としたおかずで、煮物・和え物・サラダ等。
- ・毎食二品（一品分は生なら両手一杯、煮たり茹でたりすると片手一杯以上）とりたいね。
- ・細菌やウイルスへの抵抗力をつけるためのビタミンや、体の維持に必要なミネラルが多いよ。

〔主食〕

- ・ご飯、パン、めん類などの穀類。
- ・エネルギー源となる炭水化物を多く含んでいる。



〔主菜〕

- ・魚、肉、卵、大豆製品を中心にしたメインのおかず。
- ・毎食種類を変えるのが理想的。
- ・体を構成するたんぱく質を多く含んでいる。この栄養素も感染予防には重要。
- ・揚げ物や炒め物などをすれば、ここから油脂類もとることになるね。

毎日気を付けたいこと

果物・・・ビタミンやミネラルが多いよ。
1日に片手にのる程度はとりたいね。

乳製品・・・たんぱく質や不足しがちなカルシウムをとるのに効率的。
1日に牛乳なら200cc。ヨーグルトなら200g。



食事で 感染予防・免疫力UP

1. 朝食、昼食、夕食、三食とって、1日シャキッ！
1. 主食、主菜、副菜、果物、乳製品とって栄養バランス！

「いつ災害が起きるか!?!」「今かもしれない...!!」

**大地震や豪雨などの自然災害は、
いつあなたのそばで起こるかわかりません。
あなたは日頃の備えは出来ていますか??**

1. ご家族や大学への安否確認方法は決まっていますか？
2. 食料・飲料などの備蓄は十分ですか？
飲料水3日分：1日3Lが目安、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パン、保存が効く食品、カセットコンロ、サランラップ、懐中電灯など
3. 避難場所や避難経路は確認していますか？
4. 家具の置き方を工夫していますか？
5. 非常用持ち出しバックの準備はできていますか？

災害時のレシピ



乾物などを利用して

○すいとん（2人前）

干しシイタケ 2枚
切干大根 10g
高野豆腐 10g
焼き麩(板麩) 6g
あれば(大豆、乾燥野菜)
薄力粉 100g
(水80~90g、塩)
ほんだし、しょうゆ

- ① 乾物をもどします（干し椎茸や焼き麩などのもどし汁は使います）適当な大きさに切ります。
- ② 鍋に適量の水を入れ、だしを入れ、乾物を入れ、煮ます。しょうゆで味を調えます。
- ③ ボールに小麦粉と水・塩を入れ、よくかき混ぜます。
- ④ 鍋に③の生地をスプーンですくって落とし入れ、中火で8分ほど煮ます。

○チヂミ（2人前）

切干大根 20g
桜エビ
(しらす干し) 10g
ひじき 4g
卵 1個
水 1/2
塩 小さじ 1/3
小麦粉 60g
片栗粉 20g
ごま油 小さじ 1

- ① 乾物をもどします（桜エビのもどし汁は使用します）。
- ② ボールに、卵、水、塩、小麦粉、片栗粉入れ混ぜます。
- ③ 具を入れ、よく混ぜあわせ（寝かせるともちり感が）。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を流し込み均等に薄くのぼし、中弱火で片面3~4分くらいずつ焼き、表面がカリッと中をしっかり焼きます。お好みで醤油を塗って食べます。

おやつ

○サモア（4人前）

クラッカー 16枚
マシュマロ 8個
板チョコレート 4かけ

- ① 板チョコをクラッカーより少し小さめに割ります。
- ② マシュマロを串に刺して火にかざす。少し焦げ目がついて表面が割れてとろっとしたらすぐに板チョコを間に入れた2枚のクラッカーに挟んで串を抜く。