レシピ付き おいしく暑さを乗り切ろう

### 拠中症予防カレンダー

2024年7月~2025年6月



#### 高知県民のみなさまへ

近年、熱中症と、その予防策が全国的な課題となっています。特にご高齢の方が発症する熱中症の背景には、室温が 上がってもエアコンなどを使用せず、風通しが悪く湿度の高い室内で過ごしていることや、水分が不足し、気づかない うちに生じた脱水症がきっかけとなって発症していたことがあげられます。

高知県立大学健康長寿研究センターでは、昨年度から主にご高齢の方を対象とした熱中症予防教育に取り組んでいま す。この活動を通して、日々の生活に熱中症予防を取り入れる意識付けになったと好評をいただいており、今年度も引き 続き、ご高齢の方が、熱中症にならずに暑い夏を乗り切れるよう「熱中症予防カレンダー」を作成しました。このカレン ダーには、熱中症予防に役立つ食事や、日々の暮らしの中で活かせるちょっとした工夫を載せています。熱中症は夏に 発症するイメージがありますが、梅雨どきなど夏以外にも危険が潜んでいます。また冬場も暖房などで室内が乾燥し、 身体から水分が失われやすくなります。そのため、一年間を通して熱中症を防ぐためのアドバイスも掲載しました。

この「熱中症予防カレンダー」が、高知県民のみなさまにとって、食事・水分摂取、運動という健康に向けた取り組みの 一助となれば幸いです。

#### 高知県立大学健康長寿研究センター 熱中症予防チーム

- ●高知県立大学 島田郁子(健康栄養学部)、辻真美·乾由美(社会福祉学部)、由比由紀·谷映美(事務局)
- ●研究協力者 小原弘子(高知学園短期大学看護学科)、廣內智子(高知学園大学管理栄養学科)







#### 土佐山田町の郷土食

### りゅうきゅうの炒め物

材料(2人分)

りゅうきゅう…150g カツオの生節…50g

油…大さじ1

塩…2つまみ

└ごま…1つまみ

レシピ

- 1 りゅうきゅうは縦半分に切り皮をむく。
- 2 皮の端についている部分はえぐ味があるので縦にさいて取る。
- 3 斜め切りにする。
- しょうゆ…小さじ2 4 沸いた湯にさっと通す。色が変わったらすぐに水に放す。
  - 5 あくが抜けたら、よく搾って水気を切る。

6 カツオの生節も斜め切りにする。

7 フライパンで油を熱し、りゅうきゅうと生節を炒める。しんなりし始めたらAを加え、手早く混ぜ合わせ仕上げる。

#### 部屋は涼しく

#### 扇風機とエアコンを

上手に使いましょう

例えば…エアコンの風向きを上または水平にし、 扇風機を併用して冷たい空気を循環させましょう

室内では室温をこまめに確認しましょう 28度が目安です

西向きの窓には、 すだれやカーテン を掛け直射日光を







# 2024

#### □ラム 熱中症の半数以上が室内で起きています!

高齢者における熱中症発症の背景には、エアコンを使用しないことによって、暑くて湿度の高い室内 で過ごしていることがあります。部屋は涼しくすることを心がけましょう。



H	月	火	水	不	36	工
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



#### トマトツナそうめん

#### 材料(2人分)

トマト…大1個 大葉…4~6枚

ツナ缶…1缶

- そうめんつゆ

<sup>し</sup>バジル…適量

レシピ

- そうめん…180~200g 1 大葉は軸を切り落として千切りにする。
  - **2** トマトは1cm角に切る。
  - 3 ボウルに2、ツナ油漬け、Aを入れて混ぜる。
  - 4 鍋にお湯を沸かし、そうめんを茹でる。お湯を切り、流水でもみ 洗いし、氷水に入れてよく冷やす。
  - (ストレート)…100ml **5** 器に水気を切った4を盛り付け、3をかけ、大葉をのせる。

#### 料理のコツ・ポイント

そうめんの茹で時間はパッケー ジに記載されている時間を目安 にしてください。

トマトは小さく切るほど麺とよく 絡んで美味しくできます。

#### 日中だけでなく 眠るときも気をつける

#### 夜もエアコンを上手に使い 寝室も涼しくしましょう

一晩中弱めにエアコンを入れたままにして、良い 環境でぐっすり眠りましょう 日中の日照りのために天井が熱くなっているので、 風向きを上にしておきましょう

首に保冷剤をまくことや 冷却まくらの使用もお勧めです



### 水分摂取の目安 入浴前後 **6** 夕食時 10時ごろ **5 4** 15時ごろ 昼食時

## 2024

#### (コラム)

#### 熱中症予防のための 4つの心がけ

- 1. 冷房を入れて **室温28度以下** にしましょう
- 2. 昼は首に保冷剤、夜は冷却まくら を使いましょう
- 3. 西向きの窓には、すだれやカーテンを掛け 直射日光をさけましょう
- 4. 服は風通しのよいもの を選びましょう



	Я	火	水	<b>♣</b>	312	
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



#### トマトサラダ

#### 材料(2人分)

**パイ・ピノ**く トマト…1個

玉ねぎ…1/2個

─酢…大さじ2

オリーブオイル

…大さじ2 砂糖…小さじ1

塩…少々

\_ バジル…少々

レシピ

- 1 トマトは食べやすい大きさにカットする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。辛味が気になる場合は水にさらす。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、2の玉ねぎを加える。
- 4 器に1のトマトを盛り、バジルを散らし、3のドレッシングを回しかける。

#### 豆苗とエリンギと 油揚げの炒め物

#### 材料(2人分)

豆苗…2パック

油揚げ…3枚

エリンギ…1パック

塩…小さじ1/2

ガラスープ(顆粒)…小さじ1/2

しょうゆ…お好み

サラダ油…大さじ1

オリーブオイル…大さじ1

#### レシピ

- 1 油揚げを短冊切り、エリンギはくし形切りにする。 (薄切りもOK)
- 2 豆苗は洗って種と根の部分を切り落とし、5cm程度に切る。
- **3** 油揚げをオリーブオイルで炒め、炒まったら一度皿に とっておく。
- 4 エリンギをサラダ油で炒めて、塩少々で味付けする。
- **5** エリンギが炒まったら豆苗を追加して炒め、塩少々と ガラスープで味付けし、3をフライパンに戻す。
- 6 さっと混ぜたら出来上がり。しょうゆはお好みで回しかける。

#### ´※電子レンジを使用する場合`

- 1 油揚げ・・オリーブオイル大さじ1をかけて500Wで1分
- **2** エリンギ・・サラダ油大さじ1をかけて、500Wで2分、塩を振り入れて、ガラスープ、豆苗、油揚げを一緒に入れてさらに500Wで2分30秒~3分
- 3 加熱が終わったらすべて混ぜ合わせ、しょうゆをかける



#### コラム 水分摂取は忘れず

まだまだ暑さが続いています。

外出時だけでなく、入浴後や寝る前も水分を摂りましょう。









B	月	火	水	木	<b>金</b>	±
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



#### 野沢菜とツナの炒め物

#### 材料(2人分)

ごま油…大さじ1

野沢菜(しょうゆ漬け): 1パック(150~200g) ツナ缶…1個 ちりめんじゃご…50g

#### レシピ

- 野沢菜(しょうゆ漬け)… 1 野沢菜は袋から出し、しっかり水分を切って、1cmほどに切る。
- 1パック(150~200g) **2** ツナは、オイルをしっかり切っておく。フライパンでごま油を熱ツナ缶…1個 し、野沢菜とツナを入れて炒める。
  - **3** ちりめんじゃこを最後に加えて、全体になじませる。水分が飛ぶまで炒める(焦がさない程度に)。
  - 4 お皿に盛り付けて出来上がり。

#### (料理のコツ・ポイント)

しょうゆ漬けではない野沢菜の場合は、炒める途中でしょうゆを大さじ1加えてください。

#### 季節が良いときは **貯筋 に努めよう!**

#### 筋肉と脱水について

皆さんの身体の水分は どこに蓄えられていると思いますか?

それは筋肉です。

高齢になると足腰が弱る、つまり筋肉量が減ります。筋肉量が減ると、体内の水分量が減ります。 ですので、高齢者は普段より汗を多くかくだけでも脱水症になりやすいのです。

運動や食事で筋肉量を増やす 「貯筋」に努めましょう。

#### 筋肉は水分の貯蔵庫!!

脂肪には、ほとんど水分が含まれません



# 2024

#### □ラム 熱中症予防で夏を乗り切りました!!

気候も良くなり、食欲の秋・運動の秋・芸術の秋です。外出先にも水筒を持参し水分摂取を忘れずに楽しみましょう!



日	月	火	水	木	金	±
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



#### 豚バラ肉のスタミナニラ玉炒め

#### 材料(2人分)

豚バラ肉…200g ニラ…100g

【炒り卵】 卵Mサイズ…2個 酢…小さじ1 ごま油…大さじ1 料理酒…大さじ1みりん…大さじ1ボニュープ(照数)

A ガラスープ(顆粒)…小さじ1 すりおろしにんにく…小さじ1 しょうゆ…大さじ1

ごま油…大さじ1

#### レシピ

- 1 二ラは3cm幅、豚バラ肉は3cm幅に切る。
- 2 ボウルに卵、酢を入れて混ぜ合わせる。
- **3** フライパンでごま油を熱し、2を入れたら菜箸でかき混ぜ、卵が半熟 状になったら火から下ろす。
- 4 フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を入れて炒める。
- **5** 豚バラ肉に火が通ったらAを入れ、炒め合わせる。
- 6 全体に味がなじんだら1のニラ、3の炒り卵を入れて炒め合わせる。
- 7 ニラがしんなりしたら火から下ろし、器に盛り付ける。

### 

## 2024

#### □ラム "アルブミン"って何?

体内のたんぱく質の大部分を占めているアルブミンは、血液中の水分を一定に保つ働きを持っており、栄養状態や脱水症の予防にとても関係しています。



日	月	火	水	木	金	±
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



#### いの町の郷土食

### 里芋のとも和え

材料(2人分)

里芋···300g

ピーナッツ…5~10g

味噌…大さじ1

みりん…大さじ1/2

レシピ

- 1 里芋は皮付きのまま、たっぷりの湯で8~10分茹でる。
- 2 ピーナッツは包丁で荒く刻んだ後、すり鉢ですり、味噌とみりんを加えよくすりつぶす。
- 3 茹でた里芋は皮をはぎ、1/3ぐらいを同じようにすり鉢ですりつぶし、和え衣を作る。
- 4 そこに2を加える。
- 5 残りの里芋を和え衣で和えて出来上がり!

#### |全到来! |体調維持に |努めるには

#### 冬も起こりうる 脱水症に気をつけよう

夏とは違って汗をかいていなくても冬は自然に水分が体外に排泄されています。冬は風邪をひいたり、胃腸炎になったりと体調を崩しやすい時期です。この冬の体調の崩れは、脱水症の危険性につながります。



#### こたつでの脱水に注意

こたつは日本の文化ですが、長時間入っていると、知らない間に大量の水分を失っていることを頭において意識的に水分を摂りましょう。

# 2024

#### (コラム) 免疫力を維持しましょう

免疫力とは、身体を守る抵抗力の強さのことをいいます。高齢になると、免疫をつかさどる細胞が減少し、免疫力が衰えます。免疫力が衰えると、若いころは簡単に治っていた病気でも、回復が遅れることがあります。免疫力を維持するには、適度な運動をしつつ、栄養・睡眠・休息を十分にとるというような、健康的な生活を送ることがとても大切です。



日	月	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



#### 体調を 崩さないためには

#### (1)毎日の習慣

- ●うがい
- ●手洗い





#### (2) お口の中からの対策

- ●歯みがき
- →不要な細菌を入れない!
- ●発声
- →咳やくしゃみを出す練習!
- 深呼吸
- →肺の機能を高める!

#### 山盛り白菜&きのこの簡単寄せ鍋

#### 材料(2人分)

鶏肉(モモでもむねでもどちらでも可)…150g しめじ…1パック他(まいたけ、しいたけなど好みのきのこ)

エノキ…1パック 白菜…1/6玉

豆腐…半丁

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…100g

水…600cc

白だし…60cc(寄せ鍋の素や、めんつゆでも可)

#### レシピ

- 1 お鍋に水と白だしと鶏肉を入れて中火で沸かし、沸騰したらアクをとる。
- 2 きのこ類を切って入れる。
- 3 2が沸いたらざく切りした白菜を入れる。
- 4 白菜が煮えてきたら、豆腐を鍋の中央に入れる。
- 5 鍋の周りが沸いてきたら、少しずつ豚肉をしゃぶしゃぶして完成!

#### (料理のコツ・ポイント)

鍋に水とだしを入れて温める間に野菜や 肉を切れば10分程度で出来上がる。魚 の白身もおいしい!

しょうがを少しすって入れると身体も ぽかぽか。

2025



明けましておめでとうございます。あなたの熱中症予防の目標を書き込みましょう。

日	月	火	水	木	金	±
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1



#### 高知県の郷土食

#### ちゅん豆(豆ごはんアレンジ)

#### 材料(作りやすい分量) レシピ

水煮大豆…50g

- 水…大さじ2

かつお節…lg

- **1** Aを小鍋に全て入れる。
- 2 沸騰するまで混ぜながら中火で加熱する。
- みりん…大さじ1 3 水煮大豆をフライパンで香ばしい香り しょうゆ…大さじ1 がするまで煎る。
- 三温糖…小さじ2 4 2に3を加え、粗熱が取れたら保存容器 に移して1晩寝かせる。

<豆ごはんアレンジ> 白ごはん200gにちゅん豆40gを混ぜ込む。 小ぶりのおにぎりが2つくらいできる!

#### どろめ汁

#### 材料(2人分)

じゃご…20g(生しら すがあれば本格的) わかめ(塩蔵)…15g 豆腐(絹でも木綿で も)…60g 合わせ味噌…普段 より少なめの量

#### レシピ

- 1 だしまたは水を人数分用意し、 沸騰させ、じゃこを入れて煮立 てる。
- 2 豆腐、わかめを入れて、普段より 少なめの量の味噌を入れ(じゃこ の塩気が出るため)味を調える。
- 3 お好みで卵を溶き入れても美味 しく、栄養アップ!

#### 冬も脱水症を 予防しよう

#### 冬でもこまめな水分摂取/

高齢者はのどの渇きを感じにくいので 水分摂取に工夫が必要です。

工夫 起床時、就寝前、入浴の前後、 運動の前後など定期的な飲水を 生活習慣に取り込む

3食食事はきちんととる

工夫 おやつに果物(フルーツ)や ゼリーを取り入れる



## 2025

#### □ラム◇冬の脱水症を防ぐには

だし…あれば

冬場のトイレには、温かい部屋からの寒暖差や、厚着をしているため着脱に手間がかかる、寒さで 体が動きづらいなどの理由からトイレに行く回数を減らしたくなり水分を控えがちになります。冬の 脱水症予防のために意識して水分を摂りましょう。



H	月	火	水	木	金	土	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	1	



#### なすのケチャッチー焼き

材料(2人分)

なす…2本

とろけるチーズ…40g

トマトケチャップ…大さじ1 パセリ…少々

レシピ

- 1 なすは縦3等分に切る。
- 2 火が通りやすいように、細の目に切り込みを入れ、水にさらす。
- 3 オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、なすを並べ、 ケチャップを等分にぬり、チーズをのせる。
- 4 オーブントースター1000Wで7~8分こんがり色づくまで焼く。

暑くなる前に

身体を暑さに 慣れさせていきましょう!

> しょねつじゅんか 暑熱順化

暑くなる前に身体を暑さに慣れさせることを 「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。 暑熱順化ができていないと、身体の熱を上手に 逃がすことが難しくなります。暑熱順化ができる ようになるには、日数がかかります。暑くなる 季節の前から取り組んでいきましょう。

#### 心がけること

- 休息をとりながら軽い運動をする
- シャワーだけでなく湯船につかっ て無理のない範囲で汗をかく
- バランスのとれた食事をとる
- 充分な睡眠をとる



#### (料理のコツ・ポイント)

※オーブントースターは機種に よって差がありますので、様子 をみながら加熱してください。



#### □ラム 脱ぎ着しやすい服装で寒暖差を乗り切りましょう!

冬が終わったなと思えば、すぐに暑い日がやってくるのが高知の気候の特徴です。寒暖差が激しい ため、着るものにも困りますが、冬場と同じような防寒着だと、たくさん汗をかいてしまうので、脱ぎ 着しやすい服装や首もとはストールなどで調整し快適に春を過ごしましょう。



23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



### 高知のぬた風

※葉ニンニク不使用。刺身も良いけどお肉もね。

#### 材料(小ばち1個分)

本みりん…大さじ2(30cc) 酢…大さじ1と1/2(25cc) 味噌…大さじ2強(40g) ニラ…1/4把 すりおろしニンニク…小さじ1

#### レシピ

- 1 みりんを一煮立ちさせる。
- 2 煮切ったみりんにお酢を加え、味噌を溶き入れる。
- **3** ざく切りにしたニラを電子レンジで加熱 (ラップをして 500Wで20秒ほど) し、これを細かく刻む! かなりしつこく 刻む!
- **4** 刻んだ二ラを作った酢味噌に加えて混ぜ合わせる。 一緒にすりおろし二ン二クも加えて完成。

#### 料理のコツ・ポイント

ニラは加熱しすぎないようにし ましょう。

☆さしみ、焼き肉、サラダチキン、シュウマイにも合います。 写真はサラダチキン(プレーン)を使用しています。

#### 筋肉を鍛える

年を重ねても筋力を鍛えることは大切です。 一般的に人の筋肉量は40歳代から低下が始まり、65歳以降は減少量が増大して、最終的には80歳までに30~40%低下します。

しかし高齢者であっても地道な運動を続けることで、筋肉量を維持・向上ができると言われています。"筋肉が壊れる""筋肉を修復する"というサイクルで筋肉は太く大きくなります。



2025

#### □ラム 新聞棒体操をしてみよう!

\*新聞棒のつくり方:2日分の新聞を重ねて、きつめにクルクル巻いて棒を作ります。

\*新聞棒を床に転がして足で棒をまたいだり、棒をギュッと太ももで挟んだり、膝の下に棒を通して太ももを持ちあげることで、太ももやふくらはぎの筋肉が鍛えられます。ストレッチやマッサージにも使えますよ!





日	月	火	水	木	金	±
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3



#### カツオたたきユッケ風

#### 材料(2人分)

カツオのたたき…150g 卵黄(仕上げ用)…1個 ごま(仕上げ用)…ひとつまみ A ねぎ(仕上げ用) …少々

─ しょうゆ…大さじ1 おろしニンニク…小さじ1/4 ごま油…小さじ1 コチュジャン…小さじ1 ─ 砂糖…小さじ1/2

#### レシピ

- 1 ボウルにAの材料を混ぜ合わせておく。
- 2 1口サイズに切ったカツオを1に入れ混ぜ合わせる。
- 3 お皿に盛り中心にくぼみをつけて卵黄をのせる。
- 4 刻みねぎとごまをふれば完成!

#### (料理のコツ・ポイント)

カツオはたたきでも刺身でもどちらでも大丈夫です!

#### 暑くなる前に

#### 体づくりをしよう

#### 心がけること

- 外出の時はお茶やお水を携帯 しましょう
- 歩いて筋力アップ、体力アップ に努めましょう
- 朝・昼・夕の3食きっちり食事を 摂りましょう、特に、たんぱく質 を摂りましょう

### 暑くなる前に 貯筋!!

筋肉は最大の 水分貯蔵庫です 運動や食事で筋肉 量を増やしましょう



#### 熱中症予防対策グッズの 確認チェックリスト

- □ エアコンや扇風機は動きますか?
- □ 室内に温度・湿度計はありますか?
- □ 帽子や日傘はありますか?
- □ 保冷剤(首や脇の下を 冷やす)はありますか?





#### (コラム) そろそろ熱中症予防対策グッズを確認しましょう

昨年使っていた熱中症予防対策グッズをそろそろチェックしてみましょう。 毎日、ニュースで気象予報もチェックしてみましょう。







日	月	火	水	木	金	±
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



#### なすたたき

#### 材料(2人分)

なす…4本 油(揚げ油)…少し しょうが…好きなだけ みょうが…1本 ねぎ…10g(好きなだけ) ゆずぽん酢 または 南蛮酢

#### レシピ

- 1 なすをよく洗って、ヘタを落とし、縦に切り分ける(好みの形でOK)。
- **2** 切ったなすを素揚げする。フライパンに少し浸るくらいの少なめの油で中火で返しながら、揚げる(低温だとべたつくので注意)。
- **3** 揚げている間に薬味を切っておく。 ※時間に余裕があれば、焼き魚をほぐして一緒に散らすとタンパク質もとれる!
- 4 なすの余分な油を落とし、粗熱が取れたら冷め切らないうちに器に並べる。
- **5** 小さく切ったしょうが、みょうが、ねぎを散らして、ぽん酢や南蛮酢をなすに回しかけて、半分くらい浸れば出来上がり。

#### **熱中症予防** にむけた ワンポイントアドバイス

#### 風通しの良い 部屋にするには

梅雨時期の湿気対策としても、部屋の風通しを良くすることが大切です。

- 朝晩の涼しい時間帯に、窓を開け、 新鮮な空気を取り込みましょう。そうすることで、湿気を排出し、室内の空気を 入れ替えることができます。
- エアコンも活用しましょう。除湿モードを使用しましょう。







#### □ラム 熱中症とは?

身体に熱が溜まっている状態の事で、体温調整の機能(汗をかいて熱を逃がす)が正常でない、または正常に機能しているが熱を逃がしても追いつかず熱が溜まると熱中症となります。暑い日に熱中症になる人が多いですが、十分な水分補給がなく脱水症になり、汗が止まって身体に熱が溜まり熱中症になる場合が多いです。



日	月	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5