

調理の時短&災害時にも活かせろ

耐熱ポリ袋で調理



ポリ袋に材料を入れて加熱するだけの「ポリ袋活用レシピ」シンプルなので災害時の調理法としても注目されています。

① 調理方法がシンプルで簡単

(ポリ袋に材料を入れて湯せん、または電子レンジで加熱するだけ)

② 同時調理で時短できる

③ 洗物が減って光熱費が節約できる

(加熱用の鍋がつかれば良いため、水道代と光熱費も少なくて済みます。)

知の種

穴埋め漢字

矢印に従って読むと二字熟語になるように口に漢字を入れてください

1	老	2	短	3	絶	4	深				
庭	□	木	刀	□	術	微	□	法	高	□	別
	齡		幕		葉		流				
5	大	6	珠	7	会	8	匹				
今	□	話	水	□	折	解	□	明	天	□	意
	日		碎		然		視				

④ 災害時にも役立つ

(ボロボロと錆びた鍋やコンロなど最上級の道具で調理ができ、調理に使ったお湯は別の用途に使えて無駄もなく衛生面でも安心で、洗物も出ません)

⑤ 栄養を逃さない

⑥ 油分や塩分を控えられる (*鍋はたき鍋底には直接ふれないようにする)

(低温調理の和之物などは低密度ポリエチレン 70~90℃
加熱調理には 高密度ポリエチレン 90~110℃
を選んで使いましょう。)

火を使わない「時短ポテトサラダ」

じゃがいも2ヶ
皮をむいて
一口大にカット

耐熱ポリ袋に入れて
水も少量入れる

袋をねじねじ

耐熱皿にのせ
5分干渉する

↓ (お風呂から気をつけてネ!)

袋の上から芋をつぶして粗熱をとる。熱いのタオル
とか使って「もみもみ」

好きな具材 きゅうりやハムを入れてマヨネーズなどで
調味してでき上がり ♡♡♡



ホームページはこちら!

熱中症の症状



熱中症が疑われる人を見つけたら (主な応急処置)



自分で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわず **119** 番に連絡を!!

- 暑さの感じ方は人によって異なります。体調の変化に気をつけましょう。
- 室内でも熱中症予防! 暑さを感じなくても室温や外気温を測定し扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- 高齢者や子どもに障害のある方は、特に注意が必要! 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており暑さに対するからだの調整機能も低下しているため注意が必要です。また子供は体温の調整機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。



熱中症予防のために 暑さを避ける!!



吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を着用 (Wear breathable, moisture-wicking, and quick-drying clothing). 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす (Cool the body with cooling packs, ice, or cold towels).

こまめに水分を補給する!

室内でも外出時でものどの渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分などを補給 (Replenish water and salt frequently, even indoors or when going out, even if you don't feel thirsty). 「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、さらに体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。