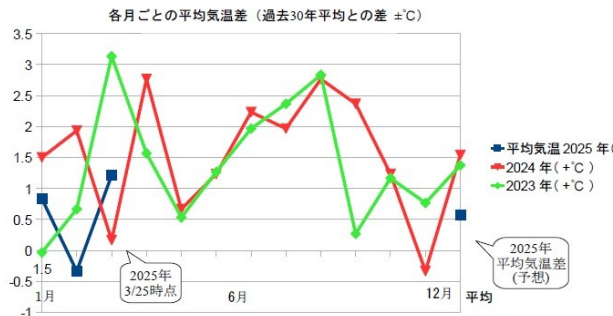


暮らしに役立つ情報ノート No21

～ 物価高対策、2025年の暑さ動向は？ ～

● 今年の暑さどうなる 2025年

一昨年、昨年と異常な暑さで高齢者や介護する方も非常に苦しみました、2025年の動向としては・・・エルニーニョが治まり昨年よりは低い可能性があるといわれています
しかし依然平年より高温傾向であることから念のため、現時点までの平均気温差を調べ、昨年までの気温推移と比較しながら警戒していきたいとおもいます。



暑さ対策 まとめ

- 参考サイト 環境省熱中症対策 <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>
各地の打ち水情報 <https://uchimizu.jp> , <https://uchimizubiyori.metro.tokyo.lg.jp> (東京都)
- 発汗機能を高め暑さに慣れる (運動、エアコンで冷やしすぎない)
- 夏野菜を食べて水分、ミネラル、ビタミン、食物繊維で腸内環境改善
- 睡眠時間確保などよく休んで健康維持 (自律神経、免疫力、回復力の維持)
- 暑さ対策グッズ、クーリングシェルの利用ほか

● 「おばあちゃん料理」で物価高対策

昨今の物価高で困窮したり高齢者が体調を悪くしている例もありますが、意外にもおばあちゃんがよく作っていた (昔ながらの素朴な) 料理が役に立つかもしれません。

- 素朴な野菜の煮物・・・大根、人参、里芋 (夏季はナス、ピーマン、インゲン) など季節の野菜を醤油、みりん、で煮たもの (お好みでさつま揚げ、がんもどき等)
※醤油や味噌など発酵調味料は必須アミノ酸を含んでおり、野菜の食物繊維は腸内免疫を助け感染症対策、ミネラルは熱中症対策にもなり、経済的で完全栄養食！！
- おかから (うの花)・・・おかからに刻んだ野菜などを加え炒めて、醤油、みりん、で味付け
※非常に安価で作れてタンパク、食物繊維が豊富で非常に美味しい

★ 他に野菜の天ぷらも安価で美味しいのでお勧めします

ミナモリカフェ <http://orange320.stars.ne.jp/>

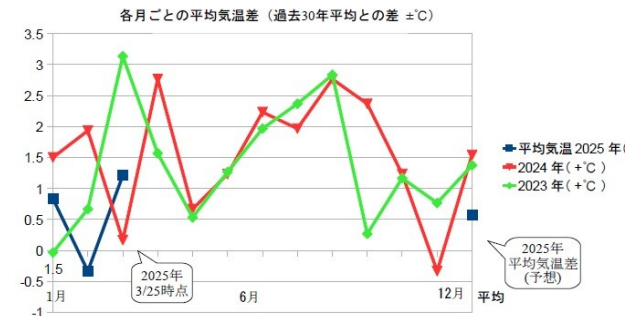
E-mail orange320537@gmail.com

暮らしに役立つ情報ノート No21

～ 物価高対策、2025年の暑さ動向は？ ～

● 今年の暑さどうなる 2025年

一昨年、昨年と異常な暑さで高齢者や介護する方も非常に苦しみました、2025年の動向としては・・・エルニーニョが治まり昨年よりは低い可能性があるといわれています
しかし依然平年より高温傾向であることから念のため、現時点までの平均気温差を調べ、昨年までの気温推移と比較しながら警戒していきたいとおもいます。



暑さ対策 まとめ

- 参考サイト 環境省熱中症対策 <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>
各地の打ち水情報 <https://uchimizu.jp> , <https://uchimizubiyori.metro.tokyo.lg.jp> (東京都)
- 発汗機能を高め暑さに慣れる (運動、エアコンで冷やしすぎない)
- 夏野菜を食べて水分、ミネラル、ビタミン、食物繊維で腸内環境改善
- 睡眠時間確保などよく休んで健康維持 (自律神経、免疫力、回復力の維持)
- 暑さ対策グッズ、クーリングシェルの利用ほか

● 「おばあちゃん料理」で物価高対策

昨今の物価高で困窮したり高齢者が体調を悪くしている例もありますが、意外にもおばあちゃんがよく作っていた (昔ながらの素朴な) 料理が役に立つかもしれません。

- 素朴な野菜の煮物・・・大根、人参、里芋 (夏季はナス、ピーマン、インゲン) など季節の野菜を醤油、みりん、で煮たもの (お好みでさつま揚げ、がんもどき等)
※醤油や味噌など発酵調味料は必須アミノ酸を含んでおり、野菜の食物繊維は腸内免疫を助け感染症対策、ミネラルは熱中症対策にもなり、経済的で完全栄養食！！
- おかから (うの花)・・・おかからに刻んだ野菜などを加え炒めて、醤油、みりん、で味付け
※非常に安価で作れてタンパク、食物繊維が豊富で非常に美味しい

★ 他に野菜の天ぷらも安価で美味しいのでお勧めします

ミナモリカフェ <http://orange320.stars.ne.jp/>

E-mail orange320537@gmail.com