

【報道関係各位】

2020年6月30日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

お家で、作って、食べて、熱中症を予防しよう！ 夏に食べたい「手軽でおいしい！火を使わない暑さ対策レシピ」を公開

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は2020年6月30日（火）、「手軽でおいしい！火を使わない暑さ対策レシピ」（<https://www.netsuzero.jp/dietitian/recipe02>）を、本プロジェクト公式サイトで公開します。

日ごろからバランス良く、3食しっかり食べることは、熱中症の予防につながります。しかし、キッチンで火を使って調理をする際は、熱とともに蒸気による湿気が発生して高温多湿な環境となりやすいため、熱中症に注意が必要です。気温や湿度が高い日は、調理時にもエアコンで室温を調整することと同時に、換気扇などを使用して換気を行うことが大切です。また調理方法や器具を工夫し、火を使わずに料理をすることも熱中症対策になります。お家時間に、熱中症の予防をしながら料理を作り、バランスよく食べることで、熱中症になりにくい体を作りましょう。

本日公開した「手軽でおいしい！火を使わない暑さ対策レシピ」では、管理栄養士の柴田真希先生が考案した、電子レンジや炊飯器を使用して作ることで熱中症の対策ができるだけでなく、暑い夏に効果がある栄養を手軽に摂ることのできる2種類のレシピをご紹介します。

◆「熱中症ゼロへ」プロジェクト 手軽でおいしい！火を使わない暑さ対策レシピ

「夏野菜のレンチンドライカレー」

- 熱中症対策の調理法：電子レンジ調理で火を使わず、作る時も手軽で、熱中症の予防につながります。
- 暑さ対策の栄養：炭水化物をエネルギーに変える「ビタミンB1」を含む豚肉や枝豆、免疫力を高める「ビタミンA」「ビタミンE」「ビタミンC」「ファイトケミカル(野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分)」などを含むパプリカ、玉ねぎを使って彩り鮮やかに。



夏野菜のレンチンドライカレー

「にんにくごまダレのバンバンジー」

- 熱中症対策の調理法：炊飯器を使ってごはんと同時におかずが仕上がる時短レシピです。
- 暑さ対策の栄養：暑さで火照った体を冷やしてくれる水分豊富なきゅうりやなすなどの夏野菜を使い、みそや酢、にんにくを使った特製ダレで「塩分」を補給するとともに、食欲を増進し、食べる暑さ対策を促します。



にんにくごまダレのバンバンジー

本プロジェクト公式サイトにて、作り方の手順を掲載しています。手軽に作りたい昼食や、家族みんなで作る夕食など、さまざまなシーンでご活用いただけます。

【「熱中症ゼロへ」プロジェクト 手軽でおいしい！火を使わない暑さ対策レシピ】
<https://www.netsuzero.jp/dietitian/recipe02>

夏は暑さでキッチンに立つことが億劫（おっくう）になるほか、食が細くなり、自分の食べやすいものだけに栄養が偏りがちです。気温や湿度が高い日は火を使わないような調理方法・器具の工夫をしつつ、日ごろからバランスの良い食事を心がけて熱中症対策をしてください。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、今後も熱中症の発生を減らすための予防・対策の情報を継続して発信していきます。

■レシピ考案 管理栄養士プロフィール



柴田真希先生

管理栄養士 (株)エミッシュ代表取締役。Love Table Labo. 代表。

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。27年間悩み続けた便秘を3日で治した「雑穀」や「米食の素晴らしさ」を広めるべく、雑穀のブランド「美穀小町」を立ち上げる。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーのコンサルティングや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。

柴田真希オフィシャルブログ「食卓を笑みでいっぱい」

<https://ameblo.jp/makitchen/>

レシピブログ

■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらう活動を展開してきました。活動8年目となる2020年は、さらに充実した啓発活動を実践していきます。

■一般財団法人 日本気象協会について

1950年に誕生した日本気象協会は、天気予報に代表される気象予測事業に加え、再生可能エネルギー、環境アセスメント、大気解析事業、防災・減災・安全管理に関する事業など、気象に関するコンサルティング事業を通じ、公共に資する企業活動を展開しています。

・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です