

府中市指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）・
府中市クールシェアスポットをご利用ください！

外出時に暑さを避けるための一時的な休息場所として、ご利用ください。対象施設は、市のホームページよりご確認できます。また、府中市 LINE 公式アカウントからマップ検索ができますので、あわせてご活用ください。



熱中症を予防しましょう！



◀ 目印のステッカー ▶

◀ 市ホームページ ▶

熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こるため注意が必要です。

- ◆ 室内：エアコン等で温度を調節、遮光カーテンやすだれを利用、室温や WBGT 値（暑さ指数）を参考にする
 - ◆ 屋外：日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、暑い日は日中の外出をできるだけ控える
- 室内・屋外にかかわらず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、からだの蓄熱を避けるために、衣服の工夫（通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用）やからだを冷やすこと（保冷剤、氷、冷たいタオルの活用など）も効果的といわれています。

参考：厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと 熱中症予防のための情報・資料サイト

季節の野菜をおいしく食べよう

かんたん酢飯

主食

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】
エネルギー 333kcal たんぱく質 8.0g 脂質 3.2g 炭水化物 66.1g 食塩 1.5g



◆ 材料 2人分

ご飯	2合分	卵	1個
みょうが	2個	すし酢	1/2カップ(100cc)
新しょうが	30g	★白だし	各 大さじ1と1/2
たけのこ水煮	100g	★みりん	
にんじん	20g	★しょうゆ	
ハム	4枚	刻み海苔	少々
いんげん	3本		

◆ 作り方

- みょうが、新しょうがはみじん切りにし、すし酢に漬ける。(半日ほどで味がなじみます。)
- たけのこは、穂先4cmを飾り用に3～5mm厚さに切る。根元のほうは薄いいちょう切りにする。にんじんは千切り、ハムは1cmの角切りにする。
- 鍋に水100cc、たけのこ、にんじん、★を入れて、煮る。
- いんげんは斜め薄切りにし、沸騰した湯でさっと茹でる。
- 溶いた卵をフライパンで薄く焼き、粗熱が取れたら、5cm長さの錦糸卵にする。
- ご飯に水気を絞った、みょうが、しょうが、たけのこの根元、にんじん、ハムを入れて混ぜる。
- 器に盛り、飾り用のたけのこ、いんげん、錦糸卵、刻み海苔を飾る。

テフロンのフライパン以外の時は、フライパンに少し油を馴染ませてから焼いてください。

