



今年も熱中症に要注意！水分補給を忘れずに、夏を乗り切りましょう！

今年は猛暑日が多くなり、熱中症対策をしっかりと行うことが大切です。特に注意したいのは『水分補給』です。人間のからだは約60%が水分です。水分はからだの中で、栄養の運搬や老廃物の排泄、体温調節など健康を維持するための大切な働きをしています。のどが渇く前に、適度な水分補給を心がけて過ごしましょう。

また、食事からの栄養補給、睡眠や休養をとり、規則正しい生活リズムにしましょう。

◆こまめに少量ずつ飲みましょう

年齢や季節によって差はありますが、大人は1日1.2Lを目安に水分補給しましょう。のどの渇きは「脱水」の証拠です。のどの渇きを感じる前にこまめに飲みましょう。

◆食事からも水分を摂取しましょう

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれています。1日3回の食事をきちんととることで栄養補給とともに水分補給・ミネラル補給にもなります。

◆糖分のとり過ぎに注意しましょう

ジュースには多くの糖分が含まれているため、常時飲むことでむし歯の原因や食欲が低下などに影響します。通常の水分補給には、水・麦茶（ノンカフェイン）などを飲むように心がけましょう。

◆スポーツ飲料は上手に使いましょう

スポーツ飲料にはナトリウムなどのイオンのほかに糖分も含まれています。そのため、身体にはいいと思い、常に飲料として飲むことで、糖分をとりすぎる恐れがあります。大量に汗をかいたとき、病気で嘔吐や下痢のときに飲むなど、上手に使い分けましょう。



おすすめのメニュー★「春雨サラダ」～暑い夏にさっぱりといかがでしょうか😊

材料（4人分）

はるさめ（乾）	60g	
もやし	100g	
きゅうり	60g	
にんじん	40g	
ロースハム	2枚	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1と2/3
	ごま油	大さじ1/4
	ねりからし	小さじ1
白すりごま	大さじ1	

作り方

- ①はるさめは熱湯で3～5分ゆで、水で洗い、水分をきってから、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり、にんじんは4～5センチの長さのせん切り、もやしとにんじんはゆで、冷やし水気を切っておく。
- ③ロースハムは半分に切り、千切りにする。
- ④ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、もやし、きゅうり、にんじん、ハムを加えて和える。味がなじんだら、器に盛りつけて完成。

栄養量（1人分）

エネルギー	103kcal	脂質	2.4g
たんぱく質	2.2g	塩分	0.8g
食物繊維	2.2g		



毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！