



### 熱中症にご注意！上手に水分補給しましょう！

わたしたちの体の約65～70%は水分です。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。

特に汗をたくさんかく夏場は適度な水分補給をしないと熱中症を引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。日頃から上手な水分補給を心がけましょう！

#### ～熱中症の予防治法～

##### ◆暑さをさける

- ・日傘や帽子で直射日光をさける
- ・こまめに休憩する
- ・通気性のよい服装にする
- ・エアコンを利用し、風通しよくする

##### ◆体調管理◆

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給する  
(汗をかいたときは塩分補給も)
- ・体調の悪い日はできるだけ外出を控える
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

熱中症は室内にいても、運動などをしていなくても、発生する恐れがあるため注意しましょう！  
声掛けして、予防をしましょう。

水分補給はとても大切ですが、清涼飲料水には砂糖が多く入ったものもあります。糖分のとり方に注意しましょう。

#### 清涼飲料水を飲みすぎないために…

- ◆水がわりにしない！
- ◆食事の前に飲まない！
- ◆冷蔵庫に常備しない！



「普段は水や麦茶、外でたくさん活動するときはスポーツドリンク」と、上手な水分の使い分けがおすすめです！

#### 中華風トマトスープ

(材料) 4人分

トマト	2個
生しいたけ	2枚
餃子の皮	4枚
にら	20g
水	600cc
A 中華風顆粒だし	小さじ4

#### 作り方

1. しいたけ、トマトを1cm角に切り、餃子の皮は2cm角に切る。にらは1cm幅に切る。
2. 鍋にAを入れて煮立て、トマト・しいたけを加えて2分煮る。餃子の皮・にらを加えてサッと煮る。

★ちょっと加えて、おいしく！  
とき卵を加えて、かきたま風にしても  
Good(^)/

(1人分の栄養量)

エネルギー	39kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	1.3g	食塩相当量	1.2g

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！