



じりじりと照りつける太陽、いよいよ夏本番です。例年の猛暑に加えて、今年は節電の実施で熱中症予防がますます重要になります。本号では、暑い夏を皆で元気に乗り越えられるよう、『水分補給と食事のポイント』をいくつかお伝えします。

## のどが渇く前に水分補給を！

のどが渇いたときには、体の水分はすでに不足しています。上がった体温を下げるために、水分は汗として体から失われていきます。定期的に水分をとって体の水分不足を防ぎましょう。

### Q. 何を飲めばいいの??

A. **水**や**麦茶**を飲みましょう。

牛乳のように消化吸収に時間がかからず、ジュースのように食事に影響しないため、水や麦茶は水分補給に適しています。

スポーツドリンクは、運動時など大量に長時間汗をかいたときに、水分と塩分を補給するのに有効です。



☑ 少量で濃い色の尿は水分不足のサインです！

## 夏バテ予防の食事のポイント

暑さが続くと、食欲が落ちたり、だるくなったりと、夏バテの症状が出てきます。夏バテ知らずの元気な体をつくるための食事のポイントをお伝えします。

### 3 食しっかりバランスよく食べる。

暑いときによく食べるそうめんなどの麺類。これだけでは炭水化物に偏り、エネルギー不足にもなりかねません。

肉・魚・卵・豆腐  
等のたんぱく質  
もしっかり摂取

野菜・海草・きのこ  
果物で、ビタミン・  
ミネラルを摂取

そうめん蒸し鶏、  
トマト、きゅうりを  
のせてつゆをかけても

豚肉や大豆に豊富なビタミン B<sub>1</sub>  
は疲労回復効果抜群！

夏野菜に豊富なビタミン A  
やビタミン C は暑さに対する  
抵抗力を高めます。

### 食欲 UP の工夫をする。

酸味を利かせてさっぱりと・・・お酢、レモン、梅干しなどこれらに含まれているクエン酸には疲労回復効果があります。おすしや酢豚、ドレッシングサラダに。

香辛料や香味野菜で刺激・・・カレー粉、しょうが、にんにくなどいつもの炒め物にカレー粉や、にんにくを効かせる。

保育園の給食にも  
豚肉のしょうが焼き、  
酢のきいたサラダ  
が登場します。

