

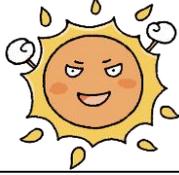
水分のといかたを考えよう！



だんだんと日差しが強くなり、暑い季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症とは？

気温や湿度が高い時などに、体内の水分量や塩分量のバランスが崩れ、体温をうまく調節できなくなってしまうことです。命に関わる場合もあるので、注意が必要です。



熱中症を予防するために

- のどがかわく前に、水分を補給しましょう。
- 運動中などたくさん汗をかくときは、こまめに水分を補給しましょう。
- 気温や湿度が高い時は、無理せず適度に涼しい場所で休みましょう。

水分補給は何を飲む？

ふだんの生活では、水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクもよいですが、糖分も多く含まれます。スポーツドリンクは飲み過ぎに注意したり、うすめて飲むなど工夫しましょう。



食事からも・・・

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、食事からもとることができます。特に野菜の入ったみそ汁やスープ類からは、水分だけでなくビタミンやミネラルも補給できます。ただし、塩分の取り過ぎには注意しましょう。



夏野菜を たくさん食べよう



夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、えだまめ、とうもろこし、にがうり(ゴーヤ)などたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。

また、夏野菜には体を冷やす効果があったり、水分がたくさん含まれているため、水分補給にもなります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。

給食でも、7月は夏野菜を使った献立がたくさん登場します。29日(水)には、わらびでとれた野菜を使った『わらび夏野菜カレー』が登場する予定ですので、お楽しみに！