



# おいしいな通信



梅雨明けして、気温の高い日が続きます。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしたいですね。



## 夏を元気に過ごすには・・・

### 1日3食をしっかりと！



規則正しいリズムで食事をとると自律神経が整い暑さのようなストレスに対応できる体をたもちます。食事からの栄養補給も大切です。特に朝食をしっかりととりましょう。

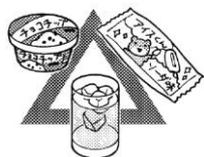


### こまめな水分補給



脱水症状を防ぐためにも、喉が渇く前に、こまめに水分補給をするようにします。

### 冷たいものをとりすぎない



アイス菓子や、冷えすぎた飲み物のとりすぎは胃や腸に負担がかかり食欲が落ちる原因となります。一度にたくさん食べないようにしましょう。

### 十分な睡眠

疲れていたり、睡眠が足りない時は体の免疫力が弱まり体調不良になりやすいです。しっかり睡眠をとりましょう。



## 大切な夏の水分補給



私たちの身体は、成人で体重の約60%を水分がしめていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので喉がかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また食事からも水分は補給されるので1日に3食をきちんととるようにしましょう。

### 水分補給には、水や麦茶で！

普段の水分補給は、糖分のない水や麦茶で十分です。激しいスポーツで大量に汗をかいた時は塩分を含んだスポーツドリンクなどもよいでしょう。

暑いからと、糖分のある飲み物をとりすぎると肥満やむし歯、食欲不振につながります。

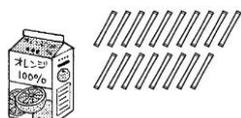


### 飲みすぎ注意！ 飲み物の糖分に気をつけましょう。

500ml飲料に含まれる砂糖の量は？（砂糖1本3gとすると何本ぶんの量が入っている？）



コーラ 約19本ぶん



オレンジジュース 約18本ぶん



スポーツドリンク 約10本ぶん

### 今月の小平野菜

- にんじん ジャがいも
- トマト 小松菜 大根
- かぼちゃ とうがん
- ズッキーニ オクラ
- とうもろこし 枝豆
- 玉ねぎ きゅうり
- ピーマン にんにく
- なす



### 7月7日(金) 七夕

星型に型抜きしたにんじん、星型かまぼこを汁に散らした「七夕つうどん」をつくります。

ご家庭ではオクラを切って散らしてみても食卓に七夕らしさが演出できますね。





