



2021

# 7月食育だより



## 夏はこまめに水分補給を



朝起きた時コップ1杯の水を飲むと良いという話を聞いた事がありますか？私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の中の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、血管が詰まったりして、病気の原因になることもあります。朝1杯の水は脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。夏は暑さで更に水分が失われるので、こまめに水分補給をして、健康な状態を保ちましょう。

気温が急上昇するこの時期は、身体が暑さに慣れていないため、体内の水分と汗など体から出る水分のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。『栄養・運動・休養』を基本とした生活をし、暑さに負けずに元気な夏をすごしましょう！！

## 水分補給のポイント

### ①食事から



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、三度の食事からも摂取することができます。特に、汗をかいた時は、みそ汁やスープ類から塩分も一緒に補給しましょう！  
また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）やすいかなどは、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

### ②運動の時は



運動して、汗をかいた時には、こまめに水分補給することが大切です。汗により、水分と同時に塩分も失われるので、少量の塩分を含んだ飲み物（スポーツドリンク等）がオススメです。水分補給の休憩をはさみながら、熱中症を予防しましょう！

### ③清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

ジュース等の清涼飲料水には、砂糖が多く入っています。砂糖を取り過ぎると、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。お水や、お茶、麦茶などを飲みましょう！



## おやつを上手に食べよう！

夏休みの間は生活が不規則になりがち。おやつを上手に食べて、リズムよく生活しましょう！！

### ★ 時間・分量を決めましょう！

1日の中でだらだらおやつを食べていると食事の時間にお腹が空きません。おやつを食べる時間は、食事の時間と2時間位あけるようにしましょう。

### ★ 内容を考えましょう！

市販の菓子を買う回数と量を減らし、牛乳・ヨーグルト・果物などを取り入れましょう。

例えば、、、

