



## 夏の水分補給はしっかりと！

近年猛暑が続き、「熱中症」という言葉を頻繁に耳にします。熱中症は暑い環境で生じる障害の総称ですが、全てに共通する原因と言えるのが、水分や電解質の不足です。つまり、気を付けて水分補給をすることが、熱中症予防のためにとっても大切です。

### ー水分補給のポイントー

#### ①のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時は、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

#### ②少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。

#### ③冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は、5～15℃という研究結果があります。また、高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。特にペットボトル飲料は、口をつけて飲んだらなるべく早く飲みきるようにしましょう。

### 水分補給にはこんなものを

#### <普段の生活で水分補給を目的とするなら>

……水・お茶・牛乳など、糖分・塩分を含まない飲み物

普段の食事には、水分や塩分も含まれています。汗で失われる塩分の補給も大切ですが、普段の生活では、飲み物から塩分を摂取しなくても食事をしっかり食べることで補うことができます。

#### <激しい運動をする時や、夏場の多量に汗をかく状況での水分補給を目的とするなら>

……スポーツ飲料または水・お茶

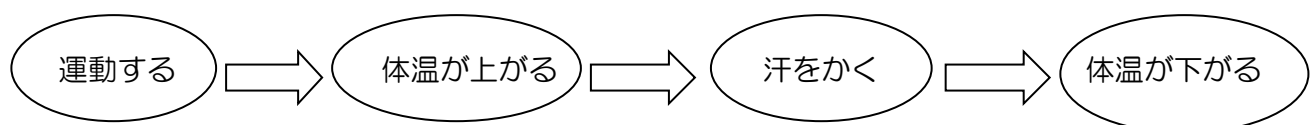
運動や屋外の活動で汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなどもよいでしょう。

### ！エネルギーや糖分をとりすぎないように注意しましょう！

水分補給をする時に、糖分の多い清涼飲料水は水分吸収までに時間がかかり、余計に喉がかわいたり、疲労感を招いてしまうことがあります。また、甘い飲み物は口当たりがよくて飲みやすいので、気が付かないうちにエネルギーや糖分をとりすぎていることがあります。



### 夏場の運動時はこまめに水分補給を！



上の図のように、汗をかくことで私たちの体は体温を下げるすることができます。

十分な水分が体ないと体温調整が上手くできずに熱中症の原因になったり、パフォーマンスのレベルを下げることにもなります。のどがかわきを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。

# ！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p><b>し</b> ゃくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

## 夏を乗り切る栄養がいっぱい！夏野菜を食べよう

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

## 作ってみよう！ 給食レシピ～沖縄料理・ジューシー～

【材料 4人分】

精白米	2.5合
酒	小さじ1
食塩	小さじ1
鶏ガラスープ	40cc
にんじん（千切り）	30g
干し椎茸（戻して千切り）	2枚
刻み昆布（戻す）	乾物の状態で4g
豚肉（千切り）	60g
ごま油	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
万能ねぎ（小口切り）	適量

【作り方】

- ①米と調味料を炊飯器に入れて、水を通常を目盛りまで加えて炊く。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③にんじん、干し椎茸、刻み昆布を加えて炒める。
- ④調味料を加えて煮る。
- ⑤炊きあがったご飯に、具と万能ねぎを混ぜ合わせる。



沖縄では中国の影響で早くから豚が飼育され、あらゆる部位を上手に調理して食べられています。また、昆布を使う料理が多く、国内で1、2位の消費量です。