



気温が高く蒸し暑い日が続くと、食欲も衰えがちになります。食欲がないからといって、冷たいものばかり食べていると体の中も冷えて胃の調子が悪くなったり、体調を崩す原因になります。

水分補給は早めに、こまめに！！

誰でも夢中になると「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渴いた」と感じた時は、もう脱水症状が始まっています。のどの渇きを感じる前に時間を決めて水分補給をするようにしましょう。また、周りにも声をかけて水分補給に心がけましょう。

こんな時に水分補給を・・・

・朝起きた時、夜寝る前



・スポーツの前後



・入浴の前後



・トイレに行ったとき

水分補給にはこんなものを・・・

水分を補給する時に、糖分の多い清涼飲料は水分吸収までに時間がかかり余計にのどが渇いたり、疲労感をまねいたりすることがあります。状況に応じて適切な飲み物で水分を補給しましょう。



普段の生活では・・・

- ・水やお茶など糖分や塩分を含まない飲料



運動をする時は・・・

- ・水やお茶など糖分や塩分を含まない飲料
- ・水で薄めたスポーツ飲料



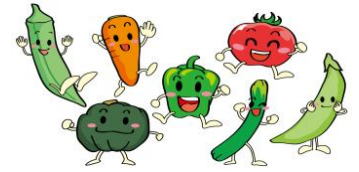
★食事の中でも水分補給を心がけましょう。具たくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は、失われた水分や塩分、栄養素と一緒に補給できます。



☆牛乳は、脂質やたんぱく質、カルシウムを多く含むので「水分補給」より「栄養補給」を目的として食事や間食と一緒にとるのがおすすめです。水代わりに牛乳をがぶ飲みするのは、あまり好ましくありません。



夏野菜を食べましょう！！



きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラ、とうもろこし、にら、かぼちゃなど、夏野菜がおいしい時期です。これらの野菜は夏の日の光をたくさん浴びて育っているので、みずみずしく、体温を下げる働きがあります。また、カロテン、ビタミン C、ビタミン E などを含む野菜が多く、夏バテに効果が高いとされています。

食欲がない、体がだるいと感じたら、夏野菜をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

トマト

真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの一種です。リコピンはがんや老化を予防し、病気に対する免疫力をつけます。



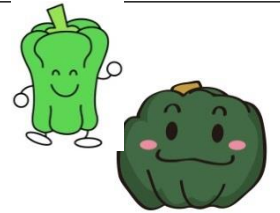
とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。特にとうもろこしのビタミン B₁ は、ゆでても損失しにくく身体の成長と細胞の再生を助けます。



かぼちゃ・ピーマン

黄色やオレンジ色の色素は「β-（ベータ）カロテン」といい一部はビタミン A として働き、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。また、皮膚をきれいに保ちます。



7月のこんだてから

ピリ辛きゅうり

ピリ辛で食欲がアップします。

材料（4人分）

- きゅうり 1本
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 米酢 小さじ2
- ごま油 少々
- 赤唐辛子 少々

作り方

- ① きゅうりは食べやすい大きさに切る
 - ② 赤唐辛子は種をとり、みじん切りにする
 - ③ 調味料に②を加えて煮立て、たれを作る（たれは多めに作って調整してください。）
 - ④ ③の中に①を漬け込む
- ※給食では衛生面を考慮して、きゅうりは熱湯で15秒ゆで、たれは加熱しています。

