

夏の暑さに負けないからだになろう！

今年は梅雨明けが早く、まだまだ暑い日が続きます。そんな夏を乗り切るために、適度な水分補給と夏の暑さに負けない身体づくりをしていきましょう！

水分補給について

あなたがいつも飲んでいるのは？

スポーツドリンクは熱中症予防

通常の水分補給に適していますが、ただ汗をかいたからと言って、飲みすぎてしまうと糖質の取りすぎになります。散歩や暑さによる発汗程度であれば低カロリーのもの good！もちろん、お茶や水でもOK！

経口補水液は、熱中症

通常の水分補給に使うと、ナトリウムが多く、かえって電解質のバランスを崩す可能性があります。



起床時、食後、トイレに行った後、帰宅時、お風呂に入る前後、就寝時など、のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給を習慣づけましょう！

熱中症予防について

暑さのほかにも、食欲不振、食事量低下などのいわゆる夏バテでも起こりやすくなります。

夏バテ防止のお助け食材



ビタミンB1

糖質の消化を助けてくれる
(豚肉・ごま・うなぎなど)



ビタミンC

ストレスを弱めたり、強い抗酸化作用がある
(苦瓜・ピーマン・モロヘイヤなど)



クエン酸

体内の疲労物質を分解してくれる
(食酢・梅干し・柑橘類など)



カリウム

細胞を正常に機能させる
(南瓜・きゅうり・いも類など)

夏野菜で1品

まるごと茄子の煮びたし



材料(1人分)

- ・なす 1個(90g) ・ごま油 小1/2(2g)
- ・めんつゆ 大1(18g) ・万能ねぎ 小2(3g)

作り方

- ・なすをよく洗って水気を切り、へたとの境目に切り込みを入れる
- ・ラップに包んで、電子レンジで500W 4分加熱する
- ・めんつゆ、ごま油をかけ、万能ねぎをちらす

なすは体を冷やす効果があります。また、電子レンジで加熱することで、時短&調理の熱を抑えられます。つゆをポン酢にすると、クエン酸もとれてさっぱり食べられます。お試しあれ！

参考：熱中症を防ぎましょう | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

これから、毎回旬の栄養情報をお届けします！お楽しみに！