

すいぶんほきゆう たいせつ し
水分補給の大切さを知ろう

あつ ひ つづ ねっちゆうしよう ちゆうい ひつよう ねっちゆうしよう よぼう
まだまだ暑い日が続くため、「熱中症」には注意が必要です。熱中症を予防するために、こまめに

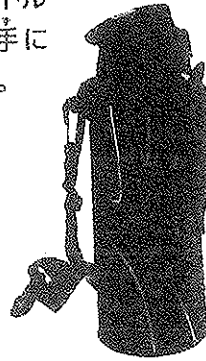
すいぶん ほきゆう
水分を補給しましょう。

「のどが渇く前に飲む」、こまめな水分補給が大切!

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の水分は不足しています。特に運動する場合は、運動前に必ずコップ1~2杯程度の水分をとり、気温が高いときは15~30分ごとに水分補給をしましょう。ただし、一度にたくさん飲んだり、冷やし過ぎたりすると、お腹を壊してしまいます。すると食事ができなくなり、体調を崩しやすくなるので、注意しましょう。

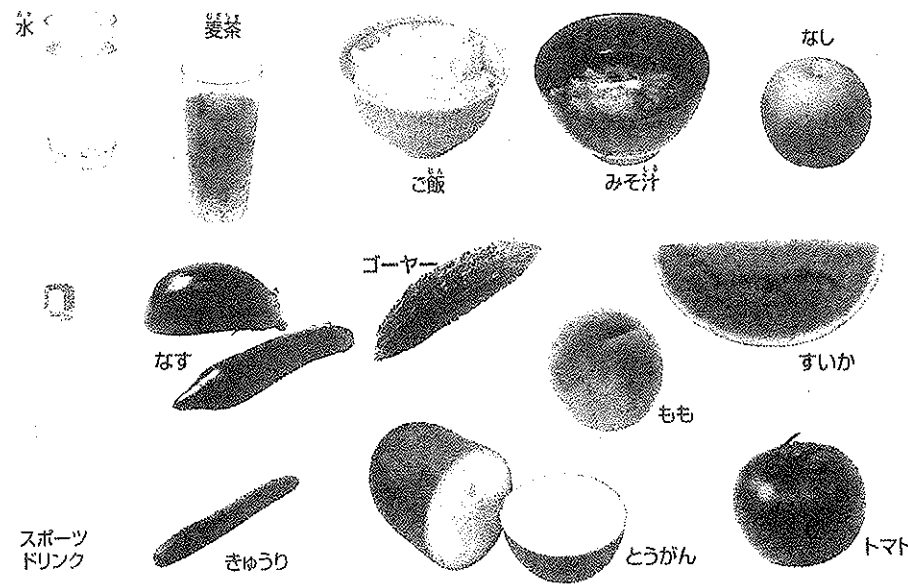


スポーツをしているときに補給する水分の適温は5~15℃です。スポーツボトルなどを上手に活用しよう。



飲み物や食べ物から上手に水分補給

ジュースや炭酸飲料など糖分の多いものは水分補給には適していません。普段は水か麦茶などで水分補給しましょう。ただし、スポーツなどで急にたくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。また、飲み物だけでなく、食事からも水分をとることができます。ご飯や汁物はもちろんですが、特に夏が旬の野菜や果物は水分が多く、ビタミンやミネラルも補えます。食事をしっかりと「食べる水分補給」も心がけ、残さずいただきます。



◎ 残さず食べよう

がつ にち やさい ひ
8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手1杯が適切な量のめやすとされています。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさがへ減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

あさ
朝ごはんから
野菜を
食べよう!



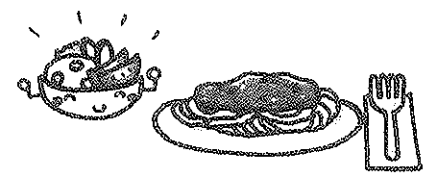
朝ごはんに野菜を食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく
バリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、炒めたりした野菜の方がたくさん食べられます。

けんこうを守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば野菜のおかずをとりましょう。

いろんな野菜を
楽しもう!



野菜は旬を特に感じる事ができる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。