

きゅうしょくだより



田原市給食センター

夏の食生活について

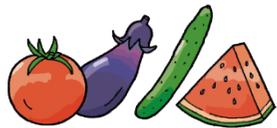
夏がやってきました。今年の夏も厳しい暑さが予想されています。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

元気！
プラスポイント

暑さに
負けない
食生活

夏バテ
マイナスポイント

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



こまめな水分補給



早寝・早起き



朝・昼・夕の3回の食事を
バランスよく食べる



冷たいもののとりすぎ



夜ふかし



朝ごはんぬき



偏った食事



こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。この水分は、体内で重要な働きをしています。「のどがかわいた」と感じたときには、すでに水分不足の危険がある状態です。脱水症状や熱中症などを防ぐために、こまめに水分を補給しましょう。

普段のとき

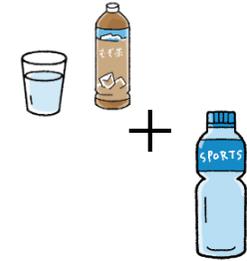


水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲みもので水分を補給しましょう。夏だからといって、スポーツドリンクばかり飲んだり、塩分タブレットをいくつも食べたりすると、糖分や塩分のとりすぎになってしまうので注意しましょう。



スポーツのとき

汗をたくさんかいたときは、ナトリウムなどが失われています。お茶や水などでの水分補給に加え、スポーツドリンクや経口補水液でナトリウム（塩分）を補給することも心がけましょう。



経口補水液の作り方

水1 L に砂糖40 g（大さじ4）と塩3 g（小さじ1/2）を入れ、混ぜて溶かします。
レモン果汁（大さじ1）を入れると、風味がかわり飲みやすくなります。

