

暑い時に、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



こまめに水分補給をしよう！

わたしたちの体の約60%は、水分です。

体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体から排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。

水分が不足すると脱水を起こし、そのまますすむと、熱中症を引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめな水分補給が効果的です。



水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどがおすすめです。



カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時は、コーラやコーヒー、緑茶、紅茶などは避けた方がよい飲み物です。



砂糖のとり過ぎに注意しよう

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。

しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意をします。

炭酸飲料

(1本あたり)
約54g



果実飲料

(1本あたり)
約51g



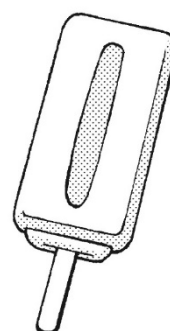
アイスクリーム

(1個あたり)
約19g



氷菓

(1個あたり)
約17g



レシピ紹介

今回は、夏にピッタリな中華の献立から「豚キムチ炒め」と「豆腐の中華スープ」のレシピをご紹介します。

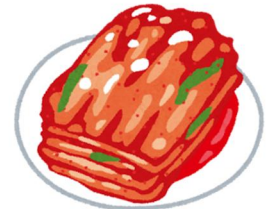
※豚キムチ炒め※

○材料（4人分）

- ・豚こま肉・・・160 g
- ・キャベツ・・・250 g
- ・しいたけ・・・中1個
- ・にんじん・・・中1/3本
- ・にら・・・1/3束
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・豆板醤・・・1 g
- ・キムチの素・・・30 g
- ・しょうゆ・・・小さじ1



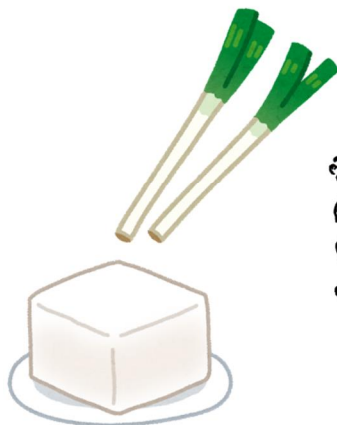
- ① キャベツは色紙切り, しいたけは千切り, にらは3cmの長さに切る。
- ② にんじんは短冊切りにして下茹でする。
- ③ フライパンに油を入れ, 豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら, にんじん, しいたけ, キャベツを入れ, 炒める。
- ⑤ キャベツがしんなりしてきたら, にらを入れ, 豆板醤, キムチの素, しょうゆで味付けをする。



※豆腐の中華スープ※

○材料（4人分）

- ・卵・・・2個
- ・乾燥わかめ・・・3 g
- ・木綿豆腐・・・1/2丁
- ・ねぎ・・・中1/2本
- ・コンソメ・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・こしょう・・・少々
- ・片栗粉・・・大さじ1/2
- ・水・・・600cc
- ・ごま油・・・小さじ1/2



- ① わかめは水に戻しておく。ねぎは小口切り, 豆腐はさいの目切りにする。卵は割卵し, 溶いておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ火にかける。沸騰したら豆腐とねぎを入れる。
- ③ わかめ, コンソメ, しょうゆ, こしょうを入れ, 味を調える。
- ④ 沸騰してきたら, 水溶き片栗粉を入れ, もう一度沸騰をさせたら卵液を少しずつ入れる。
- ⑤ 最後にごま油を入れる。