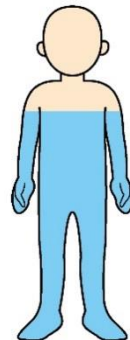


どうして水分補給は大切なのでしょうか？

私たちの体の60～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。
大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



体内水分の2%が失われるとどの渴き、運動能力の低下、3%が失われると強いどの渴き、ぼんやり感が現れます。



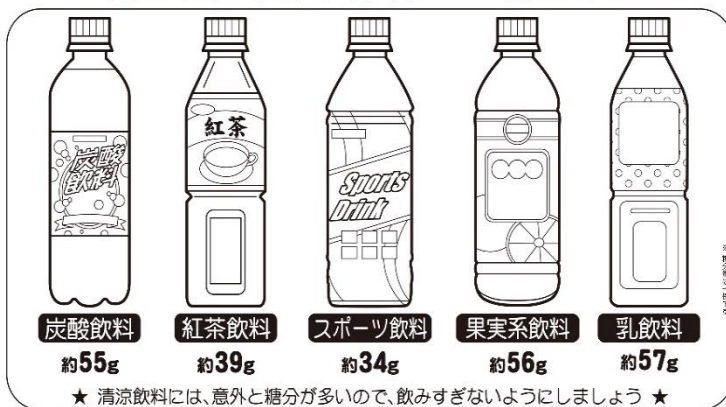
どんなものを飲めばいいの？

暑い時期、冷たいジュースをがぶがぶ飲んでいる人はいませんか？冷たいと甘さを感じにくくなるため、たくさん砂糖が使われています。砂糖のとりすぎは肥満や糖尿病になる危険性を高めますし、ジュースでお腹いっぱいになり食事が入らなくなると、本当に必要な栄養をとることができなくなります。ジュースの飲みすぎには注意が必要です。

5gのスティックシュガー8本～12本分の砂糖が含まれています。

上手に水分補給しましょう！

知ってる？ 清涼飲料の糖分量



水分補給のポイント

○飲む物を考える

甘いジュースばかりではなく、麦茶や牛乳なども取り入れましょう。



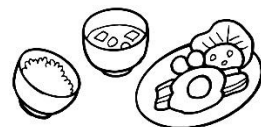
○飲む量を考える

ペットボトル全部を飲み干すのではなく、コップに注いで飲むなどしましょう。



★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をするとよいですね。



★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかく時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適していますが、糖分も含まれていますので多飲するのはさけましょう。



給食のレシピ(7月の献立より)

アスパラサラダ<材料4人分>

アスパラガス	約3本
キャベツ	約2～3枚
コーン(缶)	50g
油	大さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
うす口しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

① キャベツは太めのせん切りにし、塩もみし水気を切る。アスパラガスは筋をとり約3cmのななめ切りにし、さっとゆでる。

② 調味料を合わせてドレッシングを作り、キャベツ、アスパラガス、コーンと和える。

19日食育の日に、宇久島産アスパラガスを使用した「アスパラサラダ」を給食で実施しました。アスパラガスは、木戸銀治さんが作られたものを使わせて頂きました。アスパラガスには「アスパラギン酸」というアミノ酸が含まれており、疲れをとってくれる効果があります。

宇久島のアスパラガスをたくさん食べ、疲れに負けず元気に夏を過ごしましょう！

