



# いただきますーす！！

年々と暑さが厳しくなり、暑さ対策や体調管理が重要になってきます。まだまだ暑い日が続く、これから残暑も厳しくなる日が続くそうです。朝夕の気温差も出てくる季節で、夏の疲れもあり体調が崩れやすくなっています。しっかり水分補給をし、運動・栄養・休息を意識して、身体の調子を整えましょう！！

## 8月のお楽しみメニュー！！



・とうもろこしご飯

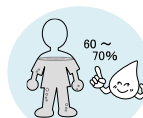
・ハンバーグ

・サラダ

・コンソメスープ

「とうもろこしご飯」と「ハンバーグ」と「きゅうり」で『ひまわり』の形に盛り付けました。  
トマトのスープは太陽のイメージです。

## 正しい水分補給してますか！？



私たちの体は60～70%が水分でできていて、栄養素の代謝や代謝物の運搬、体温調節などにも水が関わっています。これらの働きを円滑に行うため、体液はいつも一定の量・濃度になっていることが必要で、尿や汗で体から奪われた水分を補うために、水分補給は大切です。

### 運搬・排泄

血液として酸素や、栄養分・ホルモンなどを体中に届ける。逆に、老廃物や体に不必要な物を運び出す。

### 体温調節

皮膚への血液循環を増やし、汗を出して体温を一定に保ちます。

### 環境維持

新陳代謝がスムーズに行われるよう体液の性状を一定に保ちます。

水分補給はとても大切ですが、間違った水分補給をしてしまったら、かえって良くない場合があります。いくつか紹介するので参考にしてください。

### \*一度に大量に飲む

一度にたくさん飲むと胃に負担をかけ、胃液が薄まり消化不良をおこしてしまう。一度に飲む量はコップ一杯（150～200ml）程度にしましょう。

### \*冷たく冷やしたものを飲む

冷たく冷やした物は胃腸の働きを低下させてしまうので腸で吸収しやすい5～15℃の温度にして補給するとよいと言われています。

### \*ジュースや清涼飲料水を飲む

糖分が多く含まれているので飲みすぎると肥満の原因になったり食欲低下による夏バテの原因になってしまう。

### \*コーヒーや紅茶・日本茶を飲む

利尿作用があるので十分に水分を摂っていると思ってても体内の水分が失われていることがあります。

### \*牛乳を飲む

消化に時間がかかり、胃腸の負担になるので水分補給という点では適していません。



水や白湯、麦茶、ほうじ茶など体に負担の少ない飲み物を日頃から飲む習慣を身に付けておくといいでしょう！！



### 食事からの水分も大切です！！

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、三食きっちり食べていれば食事からもかなり摂ることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう！！