

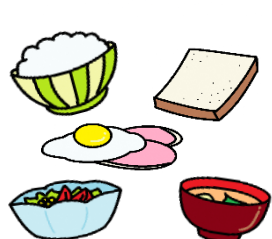
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。
夏を迎えたとき体が暑さに負けないように、今の間から夏バテしない体作りを始めましょう。

夏バテって なん 何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなくだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”の一つです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれています。

夏バテ予防の四か条～夏に気をつけたい食事～

第一条 1日3食、規則正しい食事をしよう！



食事は体や頭を動かしたり、元気に過ごしたりするのに欠かせないものです。特に朝食は1日の活動のもとになります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

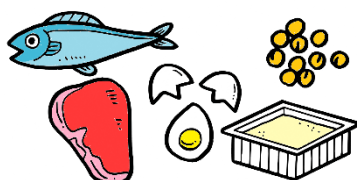
第二条 色のこい野菜を進んで食べよう！

不足しがちな野菜をしっかりとるようにしましょう。サラダだけでなく、煮物や炒め物にすると、かさが減るのでより多くの野菜を食べることができます。



第三条 赤の食べ物（タンパク質）をとろう！

ごはんやパン、麺を食べるときなどは、一緒に赤の食べ物（タンパク質）もとるようにしましょう。



すぐに使えるハムやベーコン、ツナやちりめんじゃこ、たまごやチーズ、納豆やとうふなどの赤の食べ物があると便利です。

第四条 冷たいもののとりすぎは避けよう！

胃や腸が活発に動く温度は37℃ほどです。ジュースやアイス、そうめんや冷や汁など、冷たいものばかりとってしまうと、おなか（内臓）が冷えて、消化の働きが弱くなってしまいます。常温の飲み物やあたたかい食べ物などを食べて、冷やしすぎに注意しましょう。



せいはいはどれ！？

WATER クイズ！

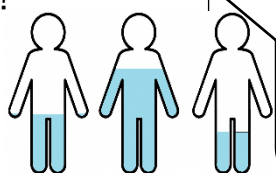
Q1. スポーツドリンク500mlには何gの砂糖が入っているでしょう？

- ① 約5g
- ② 約15g
- ③ 約25g



Q2. 人間の体の中には、水分がどのくらいあるかな？

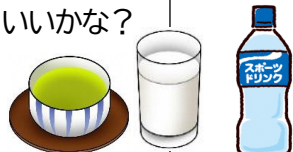
- ① 体重の1/3
- ② 体重の2/3
- ③ 体重の1/4



体の中の水は、栄養を運んだり、体温を調節したりする、大切な役割があります。水分補給はしっかりしよう！

Q3. 寝る前にのどがかわいた。何を飲むといいかな？

- ① 温かいお茶
- ② 冷たい牛乳
- ③ 常温のスポーツドリンク



Q4. 野菜サラダ70g（レタス・トマト・キュウリ）を食べると水分はとれるかな？

- ① とれない
- ② コップ半分（60cc）
- ③ スプーン2はい（20cc）分



つくって かんたん！ 夏野菜レシピ



たたききゅうりのバンバン漬け

【作り方】

- 【材料】 2人分
- きゅうり 2本
 - しょうゆ 大さじ1・1/2
 - 酢 大さじ1
 - ごま油 大さじ2/3
 - いりごま 小さじ2
- ① きゅうりをチャック付きのビニール袋に入れ、上からめん棒などでバンバンたたく。
 - ② 食べやすい大きさに砕けたら調味料を入れ、食べる直前まで冷蔵庫に入れてつけ込む。
 - ③ ごまをふり、さっと混ぜて完成！



なすのキムチス焼き

【作り方】

- 【材料】 2人分
- なす 小1本（140g）
 - 白菜キムチ 35g
 - スライスチーズ 1枚
 - ねぎ 適量
- ① なすは1cmの輪切りにし、水にさらす。
 - ② 耐熱皿になすを並べ、キムチをちらし、スライスチーズをちぎってのせる。
 - ③ ラップをして、500Wの電子レンジで3分加熱する。
 - ④ 好みてねぎをちらして完成！