



# 7月 食育だより



だんだんと日差しが強<sup>ひざし</sup>く、気温<sup>きおん</sup>や湿度<sup>しつど</sup>も高<sup>たか</sup>くなってこの時期<sup>じき</sup>は熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつ</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつ</sup>の予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食事<sup>しょくじ</sup>をしっかりとり、暑い夏<sup>あつ なつ</sup>を元氣<sup>げんき</sup>にすごしましょう。

のどがかわくまえに

すいぶんほきゅう

## 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいているときは、すでに水分<sup>すいぶん</sup>が不足<sup>ふそく</sup>しているといわれています。わたしたちは体温<sup>たいおん</sup>が高<sup>たか</sup>くなると、汗<sup>あせ</sup>をかくことで熱<sup>ねつ</sup>を逃<sup>に</sup>がして調節<sup>ちようせつ</sup>します。水分不足<sup>すいぶんふそく</sup>はその調節<sup>ちようせつ</sup>する力を働<sup>はたら</sup>きにくくしてしまいます。水分<sup>すいぶん</sup>は少しずつこまめにとりましょう。

すいぶんほきゅう

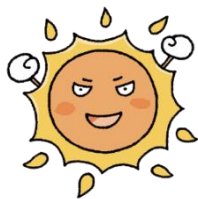
## 水分補給はなにをのむ?

普段<sup>ふだん</sup>は水<sup>みず</sup>や麦茶<sup>むぎちや</sup>などにしましょう。汗<sup>あせ</sup>を多くかく時は塩分<sup>えんぶん</sup>も必要<sup>ひつよう</sup>なのでポードリンクなどの塩分<sup>えんぶん</sup>を含む<sup>ふく</sup>ものがよいでしょう。清涼飲料<sup>せいりやういんりやう</sup>は糖分<sup>とうぶん</sup>がおお<sup>おほ</sup>く、水<sup>みず</sup>のかわりに飲<sup>の</sup>むと糖分<sup>とうぶん</sup>のとりすぎになります。



## 熱中症(ねっちゅうしょう)とは

気温<sup>きおん</sup>や湿度<sup>しつど</sup>が高<sup>たか</sup>い時<sup>とき</sup>や激しいスポーツによって脱水<sup>だっすい</sup>や体温<sup>たいおん</sup>が高<sup>たか</sup>い状態<sup>じょうたい</sup>になり、体温<sup>たいおん</sup>を調節<sup>ちようせつ</sup>する機能<sup>きんのう</sup>が働<sup>はたら</sup>かなくなることです。放置<sup>ほうち</sup>すると死<sup>し</sup>に至<sup>いた</sup>ることもあります。



ほんかくてき  
本格的な

あつ さのまえに...

あつ 暑さに

な 慣れよう!!



熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>を予防<sup>よぼう</sup>するために、汗<sup>あせ</sup>をかいた分<sup>ぶん</sup>はしっかり水分<sup>すいぶん</sup>と塩分<sup>えんぶん</sup>を補給<sup>ほきゅう</sup>しましょう。高温<sup>こうおん</sup>多湿<sup>たしつ</sup>の時<sup>とき</sup>や風<sup>かぜ</sup>がない時は無理<sup>むり</sup>をせず、適度<sup>てきど</sup>に涼しい場所<sup>ばしょ</sup>で休憩<sup>きゅうけい</sup>しましょう。

同じ気温<sup>おな きおん</sup>でも暑さ<sup>あつ さ</sup>に慣<sup>な</sup>れている時<sup>とき</sup>とそうでない時<sup>とき</sup>の感じ方<sup>かんじかた</sup>は違います。暑さ<sup>あつ さ</sup>が本格化<sup>ほんかくか</sup>する前<sup>まえ</sup>に、少しずつ暑さ<sup>あつ さ</sup>に慣<sup>な</sup>れましょう。体<sup>からだ</sup>が慣<sup>な</sup>れるまでは軽め<sup>かるめ</sup>の運動<sup>うんどう</sup>から始め<sup>はじめ</sup>、こまめに水分<sup>すいぶん</sup>をとって少しずつ運動量<sup>うんどうりやう</sup>を増<sup>あ</sup>やします。無理<sup>むり</sup>はせずにだんだん体<sup>からだ</sup>を暑さ<sup>あつ さ</sup>に慣<sup>な</sup>らしていきましょう。

がつ にち たなばたこんだて  
7月7日は七夕献立です



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちよいたして

野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



もっと

野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

