

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

| | |
|-----------------------|---------------------|
| 水…1ℓ | 砂糖…40~80g (4~8%) |
| 食塩…1~2g (0.1~0.2%) | レモン汁… お好みで |



熱中症予防

4つのポイント



| | | | |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------|
| <h3>暑さを避ける</h3> | <h3>日差しを避ける</h3> | <h3>水分・塩分補給</h3> | <h3>体調を整える</h3> |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------|

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり

夏バテ対策

にオススメの食べ物



| | |
|--|---|
| <h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミン B₁ の吸収を高めてくれます。</p> <p>ねぎ、にんにく、たまねぎ</p> | <h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> <p>梅干し、かんきつ類、お酢</p> |
| <h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p> <p>オクラ、やまのいも(やまいも)、モロヘイヤ</p> | <h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p> |

夏の行事と行事食

| | |
|---|---|
| <h3>七夕 (7/7)</h3> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「<small>たなばたつめ</small>棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、<small>はたお</small>機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> | <h3>土用の丑 (今年は7/23)</h3> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うどん、うなぎ、梅干し、うの花、うり</p> |
|---|---|