



暑さも日々増していき、たくさん汗をかく季節がやってきました。脱水という言葉を目にしたことがありますよね。脱水とは、水分や電解質が不足した状態を言います。生命維持にかかせない水分は体重に対し、1～2%程の減少であっても、軽度の脱水症状が現れるため、汗をかいてもかかなくても、毎日必ず水分を補うことが大切です。特に汗をかく夏の季節は、いつも以上に水分補給をしましょう。

## 水分補給のポイント

### こまめに

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。汗をかけず、体温が上がってしまいます。暑い日や運動時には、のどが渇く前に意識的に水分補給をしましょう。



### 適温で

キンキンに冷えたものはお腹が冷えて、夏バテの原因になります。適温は 5～15℃で少し冷たいと感じるくらいがベストです！

### ミネラル補給も忘れずに

汗をたくさんかくことで、水分と一緒にミネラルも失われ、疲れやだるさの原因になります。清涼飲料水は塩分だけでなく糖分も多く含まれているので、飲みすぎには注意しましょう！こまめに飲むものとしては、お茶や水が向いています。

### 少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。また、胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることもあるので、こまめに少量ずつとるようにしましょう。

＊1回の目安量

乳児：50～100ml (コップ 1/2 杯ほど)

幼児：100～150ml (コップ 1 杯ほど)

### 食事からも

水分はごはんやおかずにも含まれています。3食しっかり食べることで、栄養補給と共に、水分・ミネラル補給にもなります。酸味をきかせたさっぱりメニューや、食欲増進に効果のあるカレー粉・香味野菜を積極的に取り入れてみましょう。



### ★さっぱりおいしい！レモン醤油和え★

【材料 大人2人+子ども2人分】

キャベツ 200g 人参 70g (小1本)

A【レモン汁 小さじ1と1/2 しょうゆ 小さじ1】

【作り方】

① キャベツ、人参は太めの千切りにし、やわらかくゆでてしぼっておく。

※やわらかさがお子さんにとっての食べやすさのポイントです！

②①とAを和えたら出来上がり。

☆暑い夏でもさっぱり食べられます。

旬の食材の「おくら」「きゅうり」などの野菜を入れてもおおいしく召し上がれます。

かつお節を入れても良いですよ♪

残ったレモン汁は、冷たい水に入れてレモン水にしてもおいしいです。

ぜひお試しください！

☆7月はお弁当の日はありません。

☆7月は日本全国おいしいごはんの回です。第19回目は、滋賀県の食事の提供です！

