

# 8月



いよいよ夏本番です！真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。暑い日が続くと、体調を崩して熱中症や夏バテを起こしやすくなります。水分補給をしっかりとし、食事を通して夏バテ予防を行いましょう。



## ○水分補給○

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。また、子どもは大人よりも水分量の割合が多いため脱水症状を起こしやすいです。麦茶、水で水分補給し、沢山汗をかいたときはイオン飲料を飲ませるなど上手に使い分けましょう。

食事の中でも、水分が多く体温を下げる働きのある夏野菜、果物、汁物を積極的に取り入れてみてください。

## ○食事で夏バテ予防○

夏バテ知らずの丈夫な体をつくる栄養素

- ☆タンパク質（卵、肉、魚、大豆、牛乳）
- ☆ビタミンC（野菜、果物）
- ☆ビタミンB1（豚肉、レバー、枝豆、豆腐）
- ☆ミネラル（海藻、乳製品、レバー、夏野菜）



### ☆水分補給のタイミング☆

- 起床時
- 寝る前
- 外出後
- 運動中や前後
- 入浴の前後

## ◎さっぱりと夏野菜を食べて元気に過ごそう◎ りっちゃんの元気サラダ

食欲が落ちている時でも食べやすい味付け

- ☆カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ☆生姜 → 少し加えるだけで独特の風味でさっぱりと
- ☆酢、レモン → クエン酸で後味さっぱり

丈夫な体をつくる4つの栄養素と食べやすい味付けを取り入れて、食欲が落ちる夏ももりもりご飯を食べて元気に乗り切りましょう。

### 旬の食材

とうもろこし、ズッキーニ、ゴーヤ、  
マスカット、もも、メロン、  
いわし、きす など



### 《材料》（大人4人分）

- きゅうり 1/2本
- キャベツ 2枚
- トマト 1/4個
- 人参 1/4本
- 刻み昆布 5g
- 糸削り 5g
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

### 《作り方》

- ①刻み昆布を水で戻し、材料を食べやすい大きさに切ります。
- ②キャベツ、人参、刻み昆布は柔らかくなるまで茹で、ザルにあげてしっかりと水を切ります。
- ③②ときゅうり、トマト、調味料を混ぜ合わせたら出来上がりです。

