



暑い日が続いています。気温が人の平均体温より高くなることも、珍しいことではなくなってしまいました。皆さま、お変わりありませんか。

夏は暑さで体力が消耗しやすく、暑さによるストレスや発汗で体内のビタミンやミネラルも失われがち。今回は暑さに向けて健康を守る食べ方を考えたいとおもいます。

## 夏バテしない食べ方の3か条

### ① 1日3回きちんと食事をとる

食事の回数が少ないと、エネルギー不足や栄養不足になりやすい。食欲がないときは、旬の果物や野菜ジュースで水分や糖質を補う。

### ② ビタミンB1とたんぱく質を積極的にとる

できるだけ毎食、糖質の多いごはんや麺類、パンと一緒にビタミンB1とたんぱく質をとる。

\*たんぱく質の多いもの…肉類、魚介類、卵、大豆（枝豆）、納豆、豆腐、チーズ等

\*ビタミンB1の多いもの…豚肉、うなぎ、大豆（枝豆）、納豆、豆腐等

### ③ 夏野菜でビタミンやミネラルを補う

ほとんどの夏野菜には体にこもった熱を冷ます作用がある。

\*代表的な夏野菜…トマト、キュウリ、ナス、オクラ、セロリ、ピーマン、かぼちゃ等



※ 熱中症対策として、家庭で作れる経口補水液の作り方をご紹介します。

「材料」・水…1リットル

・塩…3グラム（小さじ1/2）

・砂糖…40グラム（大さじ4と2/5）（ユニセフ推奨）

水500mlで作る場合は半分の材料で作ります。レモンやグレープフルーツを搾って入れるのもよいですが、入れすぎに注意。多くてもレモン半分が目安。また、冷蔵庫に保管しその日のうちに飲み切りましょう。