



梅雨が明けていよいよ夏本番です。

熱中症予防の為に水分補給が大切です。

水分補給といっても、ただ水分を取れば良いというわけではありません。何を、どれくらい、いつ飲むかも重要です。

正しくしっかり
水分補給を

最近、**ペットボトル症候群**とよばれる生活習慣病が増えているそうです。ペットボトル症候群とは清涼飲料水やスポーツドリンクなどを大量に飲み続ける事によって起こる急性の糖尿病です。清涼飲料水やスポーツドリンクは意外と大量の糖分が含まれています。家族全員でペットボトルなどの清涼飲料水で大量な水分補給をしない生活を心がけましょう。

夏バテを予防しよう



6

- 十分な睡眠をとる。
- ワーラーや冷たい物を取りすぎない
- 疲労回復の食材のひとつとして

豚肉がおススメです。

豚肉を上手に使うと、疲れのもとになる乳酸がたまるのを防ぐ事ができます。「ゆでる」より「炒める」調理法が「バター」です。

スイカで水分補給

スイカに塩をかけて食べると水分とミネラルも補給できるのでおススメです。

冷やした新鮮な果物でしっかりと水分補給を!



りすぐみ



りすぐみさんか
青々としたキュウリを48粒。
みんなでいただきました。
みんなで青々としたキュウリ、
いっしょよりおとおいしいね。

