



## 夏の水分補給

汗をたくさんかく時期は、水分補給が大切です。水分補給のポイントと、ノンカフェインのお茶を紹介します。

### 水分補給のポイント

～水分補給の回数を増やしましょう～

こどもは、体温調節がうまくできず体に熱がこもりやすいため水分が不足すると、めまいや発熱などの症状を招きます。1日の中で水分をこまめにとりましょう。

- ・食事の時
- ・外から帰った時
- ・汗をかいた時
- ・昼寝の後
- ・風呂の後など



～少量ずつ飲みましょう～

飲みすぎは消化能力を低下させて食欲不振を引き起こします。一度に大量の水分を飲むことは避けましょう。



～甘い飲み物を避けましょう～

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させ空腹を感じにくくさせます。食事に影響しないよう水分補給には「水」や「お茶」を選びましょう。

### 麦茶

大麦が原料です。大麦を焙煎するので香ばしいかおりが特徴です。

### ルイボスティー

南アフリカ共和国のセダルバーグ山脈だけで育つ“ルイボス”という植物の葉が原料です。



### とうもろこし茶

とうもろこしの実又はひげが原料です。とうもろこしの風味や甘みがあります。

## 今月の旬の食べ物

### ～トマト～

トマトは夏が旬です。夏の太陽の光を浴びて味も色も濃くなり、栄養価が高まります。トマトを赤くしている色素はカロテンの一種リコピンです。リコピンには細胞を傷つける活性酸素の発生を抑える抗酸化作用の働きがあるので、生活習慣病予防につながります。



～食事からも水分補給をしましょう～

トマト、キュウリ、なすなどの夏野菜には水分が多く含まれています。また、汁物は水分、塩分が同時に補給できます。夏野菜を使った豚汁を紹介します。夏の食卓にも汁物を取り入れましょう。

### < 夏野菜の豚汁 >

#### 材料4人分

豚こま肉 60g ・ なす 小1本  
オクラ 3本 ・ かぼちゃ 1/8個  
だし汁 600ml ・ みそ 大さじ2  
サラダ油 小さじ1



#### 作り方

- ① なすはいちょう切り、オクラは小口切り、かぼちゃは角切りにする。
- ② 豚肉をサラダ油で炒め、だし汁を加えて①を煮て、みそで味を調える。