



食育だより



2024年7月

夏の水分補給のポイント

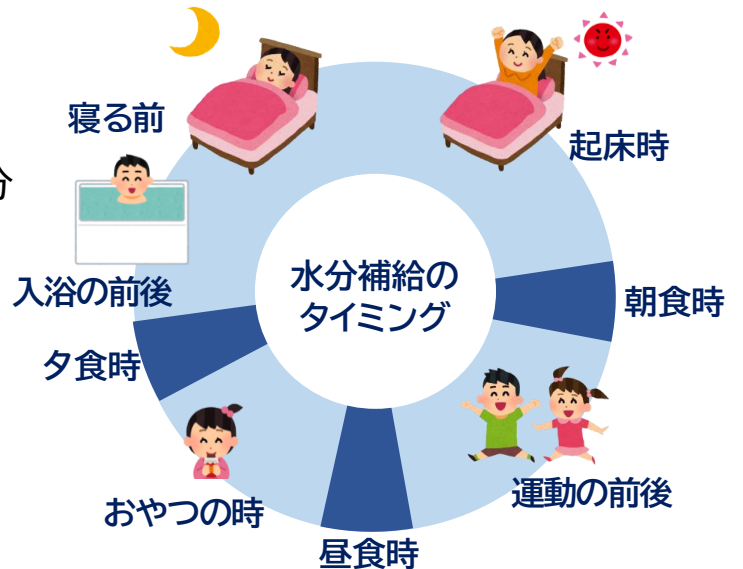
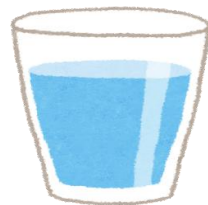


水分補給は「こまめに、少しずつ」

体内の水分が不足すると熱中症にかかるリスクが高まります。しっかり水分補給をして予防しましょう。少量ずつ回数を多く飲むことで、体内の水分バランスが安定します。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

【1回に飲む目安量】

乳児	50~100ml
幼児	100~150ml
学童	150~200ml
大人	約200ml



水分補給には水やお茶を選びましょう

ジュースやスポーツ飲料は飲みやすいですが、糖分が多く含まれているものが多く、注意が必要です。糖分のとりすぎは、食欲が落ちてしまい、夏バテの原因にもつながります。ふだんの水分補給には、「水」やカフェインを含まない「麦茶」などをとるように心がけましょう。汗をたくさんかいた後は、塩分補給も忘れずに！



食事からも水分補給

水分は飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に取り入れましょう。



(参考: くらスタイル研究所HP)

水分補給にもなる簡単おやつレシピ!!



トマトゼリー



【材 料】 (作りやすい分量)

リンゴジュース 350cc
 トマトジュース 150cc
 (食塩無添加のもの)

水 400cc
 粉末寒天 4g
 砂糖 60g

【作り方】

- ①鍋に水と粉末寒天を入れて火にかい、かき混ぜながら約2分間沸騰させて煮溶かす。
- ②①に砂糖を加えてよく溶かし火を止め、リンゴジュースとトマトジュースを加えて混ぜ合わせる。
- ③容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



～食文化の未来を考える～

編集/発行

株式会社アイコーメディカル