

暑い日が続きますね。人間の体の60~70パーセントは水分で満たされています。水分不足は体に悪影響を及ぼします。正しい効果的な水分補給法を知り、夏を元気に過ごしましょう。

清涼飲料水(ジュース)の注意点 のどがかわいたとき、何を飲んでますか?

暑い夏は、甘くて冷たい清涼飲料水(ジュース)を口にする機会が多くなります。しかしおいしく飲みやすいからといって、水代わりに飲み続けていると、糖尿病など生活習慣病にかかるリスクを高めてしまいます。水分補給はどのように行ったらよいのでしょうか。

ジュースに比べて量を減らして飲むようにしましょう。



<p>食欲がわかなくなる</p> <p>血液中の糖分の量(血糖値)が急激に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏ばての原因にもなる。</p>	<p>生活習慣病の原因に</p> <p>血糖値が急激に上がると血管が傷つく。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかるリスクを高めてしまう。</p>	<p>水分補給には向かない</p> <p>糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水か麦茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使おう。</p>	<p>太りすぎの原因に</p> <p>使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に蓄えられ、たくわえられて太る原因になる。</p>	<p>むし歯になりやすい</p> <p>口の中では砂糖水で歯が溶かされた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。</p>	<p>体が疲れやすく、のどもかわきやすい</p> <p>ひどい場合は、急性の糖尿病「ベットボトル症候群」になってしまう危険性もある。</p>
--	---	---	--	--	---

夏休みの食生活について考えよう!!

な **何でも食べて夏バテ知らず**

1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。

や **夜食に気をつけよう**

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

の **飲むなら麦茶か牛乳を**

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

く **薬(サプリ)を飲むより食べ物を**

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

す **好き嫌いをなくそう**

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

し **室内よりも外で運動**

外で動く時は熱中症に、室内ですごす時は、冷房に注意しましょう!

し **時間を決めて1日3食**

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!

つ **冷たいものはほどほど**

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。

み **三日坊主に注意!**

生活のリズムが大切です。だからだれも規則正しい生活を送りましょう。

よ **よくかんで食べよう**

種類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

な **な**

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ し

☆夏休みのお昼ごはんはいかがですか?

～肉豆腐～

切り方を変えれば、どんぶりにもおかずにもなります。卵でとじておいしいです。

- 材料 (4人分)
- 豆腐 2/3丁
 - 豚肉こまぎれ 200g
 - 玉ねぎ 1個
 - 糸こんにゃく 1袋
 - 小松菜 1株
 - 砂糖 大さじ2
 - こいくちしょうゆ 大さじ3.5
 - 酒 大さじ2
 - 油 適量
 - 水 適量

- 作り方
- ① 玉ねぎは、せん切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。豆腐も食べやすい大きさに切る。
 - ② 糸こんにゃくを乾煎りして取り上げる。
 - ③ フライパンに、油をひいて豚肉、糸こんにゃく、玉ねぎを炒める。
 - ④ ③に調味料を入れてから、豆腐を入れ、味をしみこませる。(水分が少ないときはひたひたに水を入れる。)
 - ⑤ 小松菜を入れて、ひと煮立ちしたら火を止め、盛り付ける。

