

栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

夏は天気の良い日が多く、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに。紫外線の強い時期は、帽子をかぶったり、水分をしっかりとって遊びましょう！

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】 糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】 電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

しっかり食べたい夏野菜

夏野菜には水分が多く、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。熱中症や夏バテしやすいこの時期は、夏野菜しっかり食べて元気に過ごしましょう。

種類豊富な夏野菜たち

手軽にそのまま食べることのできる、
トマト・きゅうり

茹でて食べる
オクラ・えだまめ・とうもろこし

油との相性が良い
なす、ピーマン、パプリカ、ズッキーニ

他にも、かぼちゃやモロヘイヤも
夏野菜の仲間です！

給食でも、枝豆やとうもろこし、かぼちゃ、
トマト等の夏野菜を提供します！

