



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は水や麦茶で、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクというふうには用途を使い分けて水分補給しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。特に運動前後や、運動中、就寝前や入浴前後は意識して水分補給をしましょう。

飲む量は？



運動をする 30 分前は、250～500mL の水分を摂取し、運動中は200～250mL を1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を使用して細菌が増えます。特に糖分が多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された^{けんぎゅう}牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕の日にはそうめんを食べる風習が古くからあります。これには諸説ありますが、そうめんを織姫の織り糸や、天の川に見立てたことなどが由来とされています。七夕の日、食卓にそうめんを取り入れてみませんか。



土用の丑の日はうなぎだけ？

うなぎは、奈良時代の万葉集にも出てくるほど、古くから食べられてきました。土用の丑の日に食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。うなぎは、たんぱく質やビタミンA、B1など、夏バテ予防に役立つ栄養素を多く含みます。ただ、高価なのが難点ですね。そんなときは、うなぎのほかにも梅干しやうどんなど「う」がつくものを食べるのもよいといわれています。