



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、本格的な夏が近づいてきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりとって、熱中症や夏バテを予防し、元気に過ごせるようにしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

わたしたちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分不足はその調節する機能を働きにくくしてしまいます。のどがかわいているときはすでに水分が不足しているといわれているため、水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶にしましょう。運動時など汗を多くときは塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



チェック！飲み物の砂糖の量はどのくらい?	オレンジジュース 500ml スティックシュガー 約18本分(約53g)	スポーツドリンク 500ml スティックシュガー 約10本分(約31g)
	乳酸菌飲料 500ml スティックシュガー 約18本分(約55g)	コーラ 500ml スティックシュガー 約19本分(約56g)

食と環境問題

うなぎが食べられなくなる?

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎの獲りすぎです。養殖ものが多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。「食」から環境問題に目を向けてみましょう。



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。

