

# 食育だより 6 月号

湿度の高い梅雨の時期には、水分補給量が少なくなりがちで、自分が脱水傾向になっていることに気が付かないことが多いです。このような時期こそ、「脱水症状」に注意が必要です。脱水症状になりかけているにもかかわらず本人や周囲がそれに気が付かないことがありますので、体の小さなサインにも目を向けて予防しましょう。



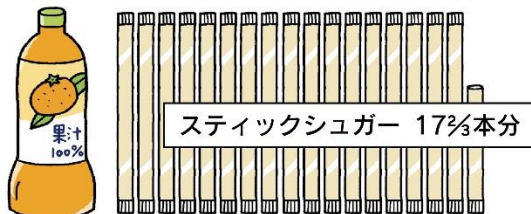
**のどがかわく前に 水分補給はこまめにしましょう！**



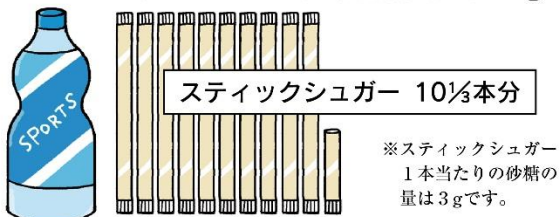
のどが渴いているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめに摂りましょう。

## チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



## 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



## 家庭でも食中毒予防を！



- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 冷蔵庫・冷凍庫に食材を詰め込みすぎないようにする。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。
- ④ まな板と包丁は「生肉など加熱する食材用」と「サラダ用野菜など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意する。
- ⑤ 加熱を十分に行う。
- ⑥ 手洗いをしっかり行う。



\* 飲み残しのペットボトルも注意が必要です。早めに飲み切るかコップに注いで飲みましょう。

## 酢とごま油でモリモリ食べられる 三色中華和え

<材料> 4人前

- キャベツ …80g
- きゅうり …40g
- 人参 …20g
- 三温糖 …小さじ 1/4
- 醤油 …小さじ 1
- ごま油 …小さじ 1/2
- 酢 …小さじ 1

きゅうりで  
身体を  
冷やしましょう



<作り方>

- ① 野菜は全てせん切りにして、ゆでる。
- ② 調味料を合わせて煮立てて①と合わせる。



## 6月10日は時計の日

時計の日は、時間の大切さや生活のリズムを見直すきっかけとして制定された記念日で、毎年6月10日です。日本で初めて時計が鐘を打った日に由来し、時間を守る意識を高める日とされています。

また当日は、時計にちなんだ「時計クッキー」をおやつに提供予定です。

どうぞお楽しみに！

