

2016年 8月号 ばる通信

～自分で守ろう、自分の健康～

祝 200号



おすすめ料理

じゃが芋と人参の
きんぴら

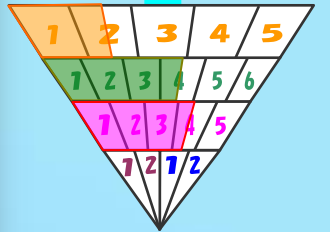
十八穀御飯

夏野菜の吸い物

枝豆とパインの
ヨーグルト和え

蒸し鶏の梅ソース

8月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー：622kcal
カリウム：1105mg
食塩相当量：2.8g
野菜総量：200g

8月のおすすめ料理『蒸し鶏の梅ソース』は食欲が低下する暑い日に、さっぱりした梅の酸味がきいた食べやすい1品です。また、汗をかくこの季節に、ミネラルを多く含む夏野菜や豆類、芋類を取り入れた組み合わせです。

夏の脱水にご注意を！

暑い日が続く毎日、水分を補給しているつもりでも、思った以上からだから水分が失われています。のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇きを感じる前に水分をとることが重要です。

ご存知ですか？

人間の体の約60%は水分です。体内の水分が失われると、様々な症状がでてきます。

5%失うと 脱水症状や熱中症

10%失うと 筋肉の痙攣や循環不全

20%失うと 最悪の場合は死に至る

水分補給はこまめに、早めにしましょう！

水分補給のタイミング

寝る前や
起きた時



スポーツの
最中と前後



飲酒の後



入浴の前後



水分と共にカリウム、ナトリウムなどのミネラル補給を

汗をかくと、水分と一緒にカリウムやナトリウムなどのミネラルが失われます。カリウム不足では、からだのだるくなったり、食欲低下などがみられます。ナトリウムは体液の浸透圧維持に欠かせない栄養素のため、大量に汗をかいた場合は補給が必要ですが、食塩の過剰摂取には注意しましょう。

夏野菜で脱水予防を

代表的な夏野菜は、きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど。夏野菜に含まれるたっぷりの水分は、からだを内側からクールダウンしてくれます。また、野菜はカリウムが豊富です。この夏は意識して夏野菜をたっぷりとるようにしましょう。

夏野菜のサラダ



ミネストローネ



夏野菜のスープカレー



夏野菜の焼き浸し



夏野菜たっぷりスープ



スポーツドリンクはミネラルを含みますが糖分が多いものもあります。飲みすぎには注意しましょう！

ばる通信はおかげ様で第200号を迎えました。今後もよろしくお願いたします。まだまだ暑い日が続きます。バランスのとれた食事と十分な休養を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう。
作成担当：株式会社南テストパル(小川七海、平野茜、松田亜里沙、味谷由美、藪下実花)
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子