

# 栄養管理室便り

平成 29 年 7 月発行 第 19 号



皆さん、こんにちは！今年も蒸し暑い夏の季節になりましたが、体調など崩されていないでしょうか？今回の栄養管理室便りでは「水分のとり方」についてお話しします。熱中症を予防するためにも水分補給はとても大切です。適切な水分補給をして、夏を元気に乗りきりましょう。

## ☆水分の種類☆

基本的には水かお茶にしましょう。清涼飲料水などの甘い飲み物は、糖分によって空腹感を感じにくく、食欲が低下しやすいです。しかし、運動などで大量に汗をかく時には、水分と同時に塩分やミネラルも喪失しているため、これらが調整されたスポーツドリンクがおすすめです。コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、水分補給には適しません。



## ☆水分の量とタイミング☆

1 度に大量に飲んでしまうと、胃や腸に負担がかかってしまいます。コップ 1 杯程度（約 200ml）をこまめに飲むようにしましょう。おすすめのタイミングは、起床時、朝昼晩の食事の時、入浴前後、就寝前です。特に寝ている間は汗をかき多くの水分を失っているため、意識して水分をとりましょう。「のどが渇いたな」と感じるのは、すでに脱水が始まっている合図です！

## ☆夏バテ予防！おすすめメニュー☆



エネルギー 296kcal  
蛋白質 14.7g



冷しゃぶサラダ風

### <材料 1 人前>

- ・豚ロース（しゃぶしゃぶ用）80g
- ・レタス 30g
- ・もやし 30g
- ・ごまだれ 20g
- ・胡瓜 20g
- ・プチトマト 2個

### <作り方>

1. 豚肉は茹でて氷水にさらす
2. もやしは茹でて冷やしておく
3. レタスと胡瓜は千切りにする
4. お皿に野菜と豚肉を盛りごまだれをかける

### ポイント♪

豚肉は糖質をエネルギーへ変えるのに必要な栄養素のビタミン B1 を豊富に含み、疲労回復効果があります！！

