



令和4年7月25日
市場こども園

たくさんの水しぶきをあげて、楽しそうにプールで遊ぶ子どもたちの笑顔に夏本番を感じます。「お片付けしましょう」と声をかけても水遊びはなかなか終わりません(笑)。こちょい水の感触を、全身で楽しんでいる毎日です。



水分補給ってどのくらい？



Q1日にどのくらい水分が必要？

1日に普通に生活しているだけで**2.5L**の水が体から出ていきます。

食事や体内で作られる水分は**1.3L**。

意識して水分を摂らないと、**1.2L**も足りないということになります↓↓↓

つくられるのは**1.0L**



Qどんなものを飲めばいい？

いつもの水分補給は水やお茶にしましょう。運動して汗をかいたときは、**のどが渴く前に**水分補給を！また、水分の他に塩分もとりましょう。スポーツドリンクは砂糖たっぷりのため、汗をかいたときの水分補給は経口補水液や手作り経口補水液がおすすめです。

《手作り経口補水液レシピ》



水
500ml



さとう
大さじ2弱



塩
小さじ4/1



レモン汁
大さじ1



いつもの水分補給の他にプラス コップ2杯を意識してみましょう！

野菜や果物など水分の多いものも食べるといいですね☆

トマトやきゅうり、スイカなどの夏野菜・果物は水分も多くて体温も下げってくれるそうです。

アイスやジュースの
とりすぎには
注意してね。



今月の旬の食材



トマト

最近ではスーパーでも様々な色や品種のトマトが並んでいますね。トマトに含まれる赤い色素**リコピン**は抗酸化作用が強く、生活習慣病の予防に役立ちます。リコピンは加熱することで体への吸収率がアップします。生で食べるのもいいですが、トマトソースにしたり、スープにするとより効率よく栄養を摂ることができますよ。また皮に含まれる**ペクチン**は血液をサラサラにし、血のめぐりをよくしてくれる効果があります。トマトは豚肉との相性が良く、リコピンの抗酸化作用と豚肉のビタミンB1が疲労回復にもぴったりです。トマトの爽やかな酸味は、豚肉と一緒に使うことで、臭いも消してくれます。

ナス



ナスの90%以上は水分からできています。昔からナスは体を冷やす効果があるといわれ、体の内側の熱を取って夏バテやほてりを予防してくれます。ナスは油と大変

相性がよく、油で炒めたり揚げたりすると色が鮮やかに味はまろやかに美味しくなります。カレーなど煮物にする場合も、一度高温でさっと揚げたからのほうが旨みが出る上、色の変色をおさえられます。良いナスを見分けるポイントはヘタです。ガクについているひらひらした部分のとげが鋭く痛いぐらいのものが新鮮な証拠です。ヘタがみずみずしくハリのあるものが、収穫後に時間が経っていないものです。また、表皮にハリがあり、適度な重みがあることもポイントです。