



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。人間の体の60～70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などにより体の水分が失われやすく、いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。「喉が渇いた」と感じた時には、もうすでに体内の水分は足りなくなっています。補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。そうならないためにも「喉が渇いた」と感じる前から水分をとることが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度の量をこまめに飲みましょう。

水分補給のポイント

- コップ1杯程度をこまめに飲む
- のどがかわいたと感じる前に飲む
- 汗をたくさんかいた時には塩分も一緒にとる

ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

冷たくて甘いジュースを飲み過ぎると・・・



体が疲れやすい
喉が渇きやすい

むし歯の原因



太る原因



生活習慣病の原因

食欲がわかない



1日の砂糖摂取量のめやすは、25g以下！（料理に使われる砂糖も含まれます）



今年度も市内小中学校の給食で、「こま井リレー」がはじまります！

こま井とは、狛江市の市制施行40周年記念事業の一環として、狛江の魅力の一つである新鮮な野菜を生かし、狛江産野菜を使用した野菜丼です。昨年度に引き続き、夏のこま井リレーがはじまります。みなさんが住んでいる狛江市や東京都で育てられた食品を食べることを地産地消といいます。地産地消のよい点は、とれたてだからおいしい、栄養がたっぷり、作っている人がわかる、運ぶための燃料が少ないため二酸化炭素の排出が少なくなります。また、7月11日に1年生がとうもろこしの皮むき、12日に3年生が枝豆の鞘もぎのお手伝いをしてくれます。

ここで買えます！ 狛江の地場野菜

① 農産物直売所

市内にはたくさんの農産物直売所があります。新鮮でおいしい地場野菜を身近な場所で買えるのはうれしいですね。

地場野菜を使用したレシピがありましたらご紹介ください。

② JAマイنزショップ狛江店 ③ スーパーマーケット

広くてきれいな売り場に、たくさんの地場野菜が並んでいます。季節によっては、②で狛江産の枝豆をつかった「枝豆アイス」も販売されています。

直売所のマップはコチラ

▲お店の詳細はコチラ