

# 7月

## きゅうしよくだより



早いもので、1年ももう半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日々が続いたり、体調もくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。



### 夏の飲み物、何を飲む？



暑い夏、のどが渴いたときに何を飲みますか？牛乳？麦茶？清涼飲料？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。そうかといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料ばかりを多く飲みすぎてもよくありません。夏の飲み物の飲み方について、考えてみましょう。

#### 夏の飲み物の飲み方のポイント！



- ① 清涼飲料を水の代わりにしない。
- ② 食事の前には、清涼飲料を飲まない。
- ③ おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。
- ④ 外出するときは、お茶や麦茶を持っていく。
- ⑤ 甘さを感じにくくなるので、清涼飲料等は冷やしすぎない。
- ⑥ 清涼飲料を飲むときは、コップなどにつぎ分ける。



※ひとつの飲み物に偏るのではなく、いろいろな物で水分補給しましょう。糖分の含まれていない麦茶や、カルシウムを多く含む牛乳で補うとよいでしょう。

### おいしい夏野菜をたくさん食べよう！



【きゅうり】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す  
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする



【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

【なす】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める／利尿作用

【すいか】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる

【とうもろこし】胃腸の調子を整える  
※タンパク質がたくさん！

