



蒸し暑い毎日が続く、一気に夏の訪れを感じます。マスクをする日常に慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいです。周りの人との距離がとれるときはマスクを外し、こまめに水分をとるようにしましょう。

もうすぐ夏休みです。休み中は、夜更かしをしたり、寝坊して朝ご飯を食べなかつたりと、生活のリズムを崩しがちです。学校がある時と同じように早寝、早起きを心がけて、朝、昼、夕の食事をしっかりととりましょう。

夏休みの食生活で気をつけるポイント

- ①...何でも食べて丈夫な体をつくろう
- ②...冷たいものの取り過ぎに気をつけよう
- ③...野菜をしっかり食べよう
- ④...水分補給をこまめにしよう
- ⑤...みんなで食事をする機会をつくろう



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を健康に過ごせるよう熱中症予防を徹底しましょう。

【水分補給のポイント】

- 喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ一杯！
起きた時、入浴の前後、寝る前にも。
- 汗をたくさんかいた時は塩分も忘れずに。
スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



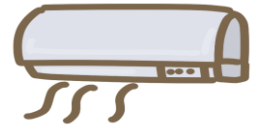
【体調管理のポイント】

- こんな人は、熱中症のリスクが高まります。
朝ごはん抜き。睡眠不足。風邪など体調が悪いとき。



【暑さを避けるポイント】

- 生活の中の一工夫で暑さをさげられます。
涼しい服装をする
帽子や日傘の活用。日陰に移動する。
周りの人と十分な距離がとれるときはマスクをはずす。
室内ではエアコンを使用する。



一口メモ「ジュース」

果実や野菜の絞り汁のことで、本来「ジュース」という名称は、果汁や野菜汁が100%のものにしか表示できません。市販のジュースに表示されている「濃縮還元」というのは果汁を煮詰めるなどして水分を飛ばした「濃縮果汁」に水を加えて元の果汁100%に戻したものです。それに対し、「ストレート」とは濃縮せずに絞り汁そのままの状態のもので、濃縮還元より果実の風味が強いのが特長です。ただしどちらも加工する際に加熱殺菌されるため、栄養面で大きな違いはありません。また、果汁100%でも、商品によって砂糖や蜂蜜が加えられていることもあります。