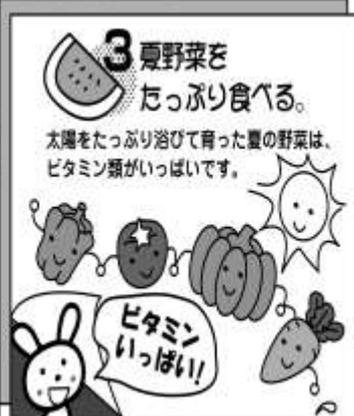


7月の食事目標 暑さに負けない食生活について考えよう

夏バテに気をつけて夏を元気に乗り切りましょう

夏バテは、からだの消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまい、ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されます。毎日の食事には十分気をつけましょう。



スポーツと水分補給

のどが乾いたと感じる前に、少量をこまめに補給しましょう。スポーツ生理学的には・1回量：100～200g
 ・塩分：0.2%
 ・糖分：2.5～3.5%
 ・水温：6～13度
 と言われています。

暑いときの水分補給

人間の体は60～70%が水分です。今年も猛暑が予想されています。熱中症に気をつけましょう。甘いジュースでなくて、水やお茶を飲みましょう。