

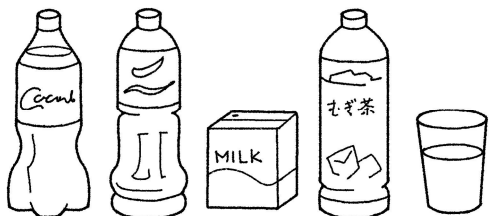
水分補給、しっかりできていますか？

みなさんはどんな時に水分補給をしていますか？今の時期は、汗をかいたりすることで体内の水分が失われやすいため、よりこまめな水分補給が必要となります。

朝起きたとき、家を出る前、帰ってきたとき、お風呂の前などタイミングを決めて、コップ1杯の水分補給をすることがおすすめです！

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。
スポーツドリンクなどの清涼飲料は糖分が多いので水の代わりに飲むと糖分の取り過ぎになってしまいます。



⚠️ 熱中症にご注意！



熱中症とは、気温・湿度が高い時や激しい運動によって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。

熱中症を予防するために、汗をかいた後はしっかりと水分補給をしましょう。また、高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

..... 間食(おやつ)のとり方を考えよう

「**間食**」とは… 間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。3食で栄養素や水分をしっかりとれていれば間食はとらなくても大丈夫ですが、お楽しみとして間食をとる際は時間や量など決まりをつくるようにしましょう！



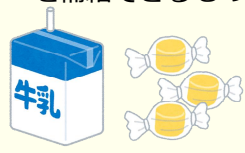
おすすめの間食

エネルギー源
になるもの



おにぎり
焼き芋 など

カルシウム
を補給できるもの



牛乳、チーズ、
ヨーグルト など

ビタミン
を補給できるもの



果物、野菜 など

かみ応え
のある食べ物もの



せんべい、
アーモンドフィッシュ
など