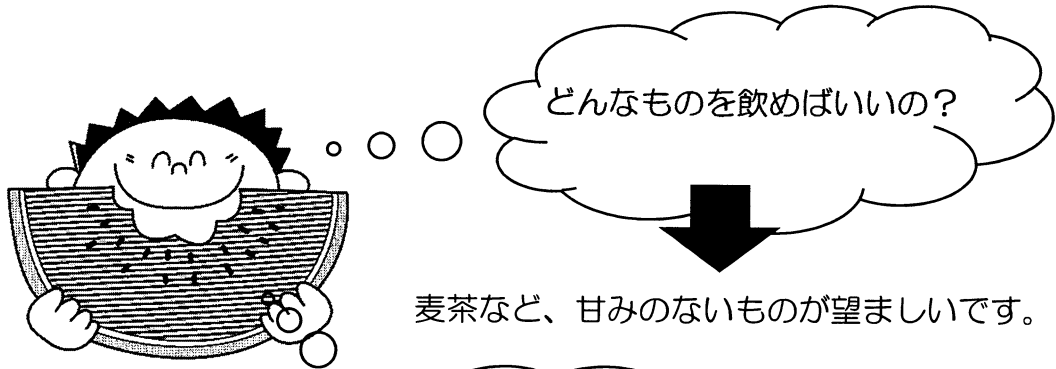


🍅🍆 上手に水分補給をしましょう 🍆🍅

水分補給はきちんとできていますか？夏は体内の水分が汗や尿としてたくさん出ていってしまうので、水分補給が欠かせません。上手に水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう。



甘い飲み物を飲み過ぎると、疲れをひきおこすことがあります。甘い飲み物に含まれる糖分は、体内で処理するときにビタミン B₁ が必要です。ビタミン B₁ が不足すると、処理できない糖分は疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。

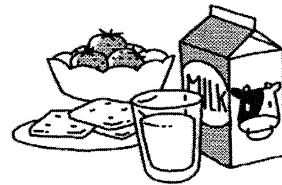
また、飲み過ぎてしまうと、お腹がいっぱいになり、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となる食事を食べる量が減ってしまいます。飲み過ぎないように注意しましょう。

☆水分補給の工夫

①毎回の食事に汁物をつける



③おやつにも飲み物をつける



②外出のときは水筒をもっていく



牛乳や果汁、麦茶など、おやつに合わせて選びましょう