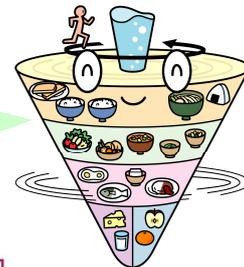


# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



NO. 2



## 暑さに向けて水分と朝ごはん

人は寝ている間にかなりの量の汗をかきます。特に起床時は血液の濃度が高くなっています。朝起きたら**コップ1杯程度の水**を飲んで水分補給をしましょう。さらに、朝ごはんの**味噌汁やスープでも水分を補給**できます。**1日を元気よく過ごすためにも**しっかりと朝ごはんを食べましょう。



★ 人体の半分以上を占める水分は、**栄養分の運搬**や**老廃物の排泄**、**体温調整**など大切な働きをしてくれています。成人では**1日約1.5リットル位**摂取することが必要です。

### ★ 水分の働き

- 脱水症状の予防と改善
- 血流を良くして動脈硬化予防
- 新陳代謝を良くして疲労回復
- 便を軟らかくして便秘予防

### ★ 水分のとり方ポイント

- 1回にコップ1杯を目安に何回かに分け、こまめに飲む
- 温度は常温より**やや冷たい位**が体に無理なく**吸収される**
- すばやく水分補給が必要なときは**スポーツドリンク**を利用

\* **飲みすぎ注意**：スポーツドリンク（500ml）には糖分が約30g含まれているものもあります

葛飾区



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03 (3691) 9632

\* 禁無断転載・使用

作成：

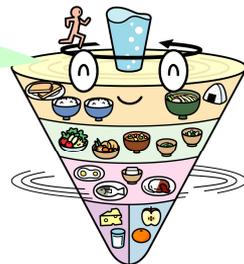


東京聖栄大学 管理栄養学科

# かつしか知っ得メモ

NO. 2

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



## ♪ 暑い夏こそゴーヤを食べよう♪

★ゴーヤはビタミンCが豊富で、加熱してもこわれにくい

ビタミンC量を他の夏野菜と比べた場合（100g当たり）



ゴーヤ **76** mg



きゅうり 14 mg



なす 4 mg



トマト 15 mg

★ゴーヤの苦味をマイルドにしておいしく食べる方法

- ・ 苦味の強い白いわたをとる
- ・ 薄切りにして塩でもむ
- ・ した茹でする

★手軽なゴーヤレシピ

<材料> ゴーヤ：1/4本、ベーコン又は豚ばら肉：1枚、卵：小1個、油：小さじ1、塩・こしょう：少々

<作り方> 薄切りにしたゴーヤとベーコンを油を敷いたフライパンで炒め、塩・こしょうで味を整えてから溶き卵を加え、卵に火が通ったら出来上がり



葛飾区



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

\* 禁無断転載・使用

作成：



東京聖栄大学 管理栄養学科