



正しい水分補給で熱中症を予防しましょう！

暑い夏、体温を下げるためには汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。

汗の成分は、血液中の水分やミネラルが多く、体温調節のためには、汗で失った水分やミネラルを適切に補給する必要があります。

◆水分補給のポイント◆



◆のどが渇く前に『こまめに水分補給』

軽い脱水症状の時にはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前、あるいは気温が高い場所に行く前から水分補給をしておくことが大切です。

◆1日あたり1.2Lの水分補給

日常生活で摂取する水分のうち、飲料として摂取すべき量は1日あたり1.2Lが目安とされています。発汗量に見合った量の水分摂取が必要です。

◆糖分の含まれないもので水分補給

ジュースには多くの糖分が含まれているため、常に飲んでいるとむし歯の原因・食欲の低下などの影響があります。通常の水分補給には水・麦茶などのノンカフェインのものを飲むように心がけましょう。

◆スポーツ飲料は上手に利用

スポーツ飲料には、ナトリウムなどのイオンのほかに糖分も含まれています。大量に汗をかいたときや、病気で嘔吐や下痢をしているときに飲むなど、上手に使い分けましょう。

夏のおすすめレシピ♪

鮭の南蛮漬けレモン添え

さわやかな

レモンの風味で

食欲アップ！



材料（4人分）

生鮭（切り身）	4切れ
酒	大さじ2
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1
玉ねぎ	半分
パプリカ（黄）	1/4個
レモン	薄切り4枚
かいわれ菜	1/4パック
〈漬け汁〉	
赤唐辛子（小口切）	少々
しょうゆ	大さじ1 + 1/2
みりん	大さじ1 + 1/2
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2

作り方

1. 鮭は3等分のそぎ切りにして、酒をふりかけておく。
2. 玉ねぎ、パプリカは薄切り、レモンも薄い半月切りにする。かいわれ菜は根元を切り落としておく。
3. 漬け汁を混ぜ合わせ、たまねぎ・パプリカ・レモンを漬ける。
4. 鮭の水気をふき取り、小麦粉を薄くまぶして、油を熱したフライパンで焼き、熱いうちに3に入れ、時々ざっくりと混ぜながら味をなじませる。
5. 鮭と野菜を盛り付け、上にかいわれ菜をのせて完成！