

# 栄養だより

強い日差しが照りつけ、暑い夏がやってきました。  
この時期は特に脱水症状に気をつけましょう。



2023年8月

## 脱水予防！正しい水分補給

### ● 水分補給の目的

身体に水分補給が必要な理由は、脱水症予防、体温調整の役割、ミネラル（電解質）の補給があります。  
特に脱水症の予防には水分補給が重要です。



### ● 水分を摂るタイミング

喉の渇きを感じたときはすでに脱水が始まっています。  
1日の中でも水分の不足しやすい『寝る前後』『運動の前後』『入浴の前後』『飲酒の後』などには、特に意識して水分を摂るようにしましょう。運動後は一気に水分を補給すると大量の排泄につながりミネラルを失うので、何回かに分けて飲むことが大切です。

### ● 水分補給に適した飲み物

水や麦茶はいかがでしょうか。カフェインが気になる方は、緑茶、ウーロン茶、コーヒーなどの摂りすぎに注意しましょう。大量に汗をかいたときは塩分などのミネラルも失われるため、経口補水液もおすすめです。

8/31は「野菜の日」



野菜の日は全国青果物商業協同組合連合会等の関係組合が野菜の魅力を伝えるため、8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせで8月31日に制定しました。

野菜の日では野菜をテーマに様々なイベントが開催され、2022年では農林水産省で野菜の重要性についての講演や若い世代へ摂取量を促すためのディスカッションが行われました。

