



ことしは、早い時期から暑さを感じる日が多くありました。ですが、夏の本番はこれからです。暑さに負けず元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと、毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

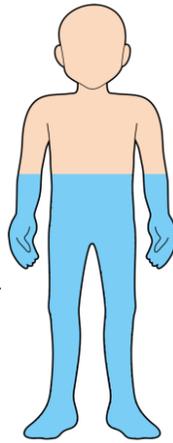


☆ **水分補給はのどがかわく前に！**

人間の体は、約60%が水分です。この水分が、必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水がはじまっているので、のどがかわく前に、こまめに水やお茶などを飲むとよいでしょう。

また、運動など、たくさんあせをかく時には、スポーツドリンクなどで塩分をいっしょにとると効果的です。

人の体（おとな）の半分以上は水分です！



ふだんの水分補給は、水やお茶などでとることをおすすめします。

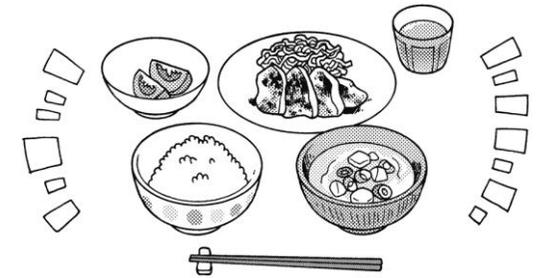
☆ **熱中症に気をつけよう！**

熱中症は、高温多湿の環境や、暑いときの運動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給のほかに、バランスのよい食事をきちんと食べたり、じゅうぶんなすいみんや休養をとることが大切です。屋内や屋外にかかわらず、こまめに水分を補給し、気分の悪いときにはすぐまわりの人に知らせてください。



☆ **バランスのよい食事で、夏を元気に！**

気温が高いときや湿気が多いときなど、体がいやな気持ちになる環境では、食欲がなくなってしまうこともあります。食欲がないからといって、水やお茶だけを飲んでいたり、そうめんだけの食事を続けたりしていると、夏ばてをしてしまうかもしれません。夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、疲れを感じたりすることです。夏ばてにならないためには、ごはんやうどんにくわえて、肉や魚、たまごなどと、野菜やくだものを取り入れた、きちんとした食事をとることが大切です。きちんとした食事は、夏ばてになりにくい体をつくるものになります。



☆ **肉だんごと夏野菜のトマト煮**



ビタミンたっぷり！

○作り方

- ① トマトは皮を湯むきして、1cmの角切りにします。玉ねぎB、かぼちゃ、ピーマンは、それぞれ1cmの角切りにします。ズッキーニは1cm幅のいちょう切りにします。
- ② 玉ねぎAをみじん切りにして、合いびき肉と小麦粉、塩A、こしょうとともに混ぜ合わせます。
- ③ ②を12等分に分け、団子状に丸めて、オープンもしくはグリル等で焼きます。
- ④ ナベに油を熱し、玉ねぎとズッキーニを炒めます。しんなりしてきたらスープとかぼちゃを入れます。（市販のコンソメの素を使う場合は、塩Bで味を調整してください。）
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、焼いた肉だんごとトマト、調味料を入れます。
- ⑥ 一煮立ちしたらピーマンを加え、軽く火を入れたら粉チーズを入れて火を止めます。

○材料(大人4人分)

- ・牛豚合いびき肉…300g
- ・玉ねぎA …中1/4個(50g)
- ・小麦粉 …大さじ1
- ・塩A …小さじ1と1/2
- ・こしょう …少々
- ・玉ねぎB …中1個(220g)
- ・かぼちゃ …小1/6個(150g)
- ・トマト …小1個(150g)
- ・ズッキーニ …小1本(130g)
- ・ピーマン …1と1/2個(60g)
- ・おろしにんにく …少々
- ・コンソメスープ …400ml
- ・ケチャップ …大さじ4
- ・トマトピューレ …大さじ2と2/3
- ・中濃ソース …大さじ1と1/2
- ・塩B …小さじ1と1/3
- ・粉チーズ …大さじ3

