



元気モリモリだよ!



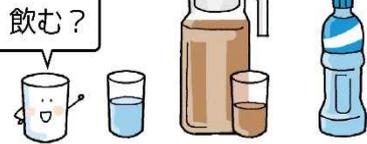
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなり、汗をかく季節がやってきました。この時期は熱中症が心配です。子どもは体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、また高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



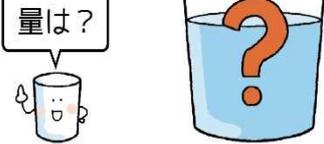
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

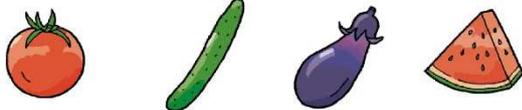
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



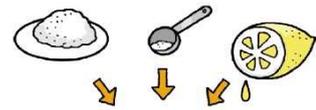
トマト きゅうり なす スイカ



つくってみませんか? 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1~2g
- ・砂糖 40~80g
- ・レモン汁 適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。



6月は食育月間です

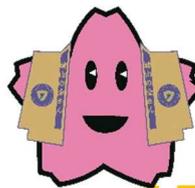
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



涌谷町内食育活動紹介



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！
第3回は、区長会会長の小野秀一さんが『食の大切さ』について紹介をします。

若い頃は好きな物だけを食べて、20代と40代に大病を経験し、食の大切さをいやというほど思い知った一人であります。

60代には暴飲暴食がたり、糖尿病と診断され、後悔することが多々ありました。カロリーに注意して酒はほどほどに、食べる順番は野菜からと意識しています。

高齢になりフレイル予防のため、適度な筋トレは必要ですが、最も大切なことは食生活です。規則正しく、「主食」「主菜」「副菜」を揃えた一日三食を習慣づけ、生活のリズムを作ることです。

タンパク質は筋肉を作る主成分です。特に「肉」「魚」

「卵」「大豆」「大豆製品」などバランスを意識して摂る必要があります。筋肉は食事で摂ったタンパク質を主な

材料にして作られ、空腹状態になると、不足したエネルギーを補うためにも筋肉の分解が始まり、一日の間に合成、分解を繰り返しています。タンパク質は毎食25グラム～30グラム程を摂り、筋肉合成を促すことが大切

です。豚ヒレ肉はビタミンB1が豊富で高タンパク低カロリーのため、カロリーを気にする人には欠かせない食材です。

我々高齢者が最も気を付けることは、フレイルにならないように体を動かし、食生活に気を遣うようにならないといけません。

我々高齢者が最も気を付けることは、フレイルにならないように体を動かし、食生活に気を遣うようにならないといけません。



今回は、涌谷町長 遠藤稯雄さんのお話を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

