

新年度が始まってひと月がたち、だんだんと新しい環境にも慣れてきたと思います。5月は、比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント



早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



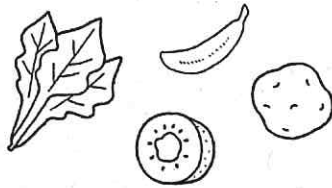
のどが乾いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう。

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう。

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう。

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

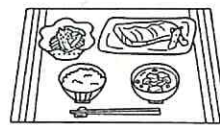
5月には小学校の運動会が、6月には中学校の体育祭があります。今は練習に励んでいるところでしょうか。当日に向けて体調を整え、勝利を目指しましょう！

<生活習慣>

体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

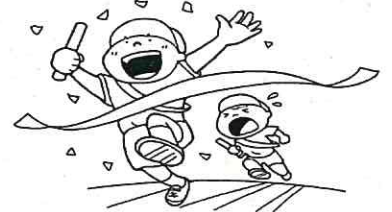
<栄養バランス>

力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



<水分補給>

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるよう心がけましょう。



朝ごはん



マイルドなトマトケチャップで味付けをするので、トマトの酸味が苦手な人でもおいしく食べられます。このスープにパンやヨーグルトなどを足せば立派な朝ごはんになります。

5月は新しい環境に慣れてきたと同時に疲れがたまってくる頃です。朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。

ケチャップミネストローネ

材料(2人分)

ベーコン	2枚
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	80g
オリーブ油	大さじ1
☆調味料	
塩	小さじ1/3
コンソメ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
水	500cc



<作り方>

1. ベーコンは1cm幅に切る。
2. じゃがいもは1cm角に切り、水にさらして水気を切る。玉ねぎ、キャベツも1cm角に切る。
3. 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを加えて玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。じゃがいもとキャベツを加えて油がまわるまで炒める。
4. 水と調味料を加えて煮立ったら、ふたをし、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で7~8分煮て出来上がり。

※ミネストローネは、イタリア語で「具たくさん」「ごちゃまぜ」などの意味があり、決まったレシピはなく、使う野菜も決まっていません。冷蔵庫に残っている野菜を使って作ってください。