



梅雨が終わりいよいよ夏本番ですね。

汗をいっぱいかく夏には、水分補給はとても大切です。脱水症にならないように、正しい水分のとり方で暑い夏を乗りきりましょう。

脱水症を予防するためには？

★こまめに水分補給をしましょう★

人間は汗や尿だけでなく、皮膚表面や呼吸などからも水分は排出されており、気づかないうちに脱水になっていることがあります。就寝前や起きてすぐ、入浴する前後など、こまめに水分補給をするように心がけましょう。



❁ペットボトル症候群って？

糖を多く含む清涼飲料水（ソフトドリンクやスポーツ飲料など）を大量に飲むと、高血糖になります。高血糖の状態では、通常以上にのどが渇くため、また清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、体内が著しい高血糖となり最終的に体に毒（ケトン体）となる代謝物がたまってしまう…重症になると昏睡状態に陥ることもあります。のどが渇いたときは、お茶か水で水分補給をしましょう。

～ 6月の行事食～

- 枝豆とコーンの混ぜご飯
- 肉巻き
- オクラのみぞれ酢和え
- マンゴープリン



- 瓦そば
- 和え物
- 紫陽花だんご