

食事 22年7月

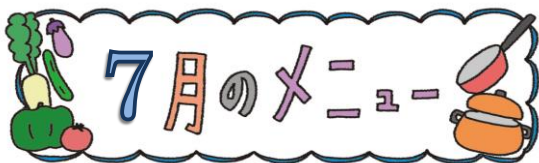
梅雨が明け、夏も本番となります。子供たちが大好きな水遊びも始まりますが、水遊びは思った以上に体力を消耗します。大好きな水遊びを思いっきり楽しむためにも、十分な睡眠と朝食、こまめな水分補給を心がけましょう。

スポーツドリンクと 経口補水液の違い



イオン飲料には、経口補水液（ORS）とスポーツドリンクがありますが、よく混同されがちです。経口補水液は飲む点滴とも呼ばれ、水分、電解質、ブドウ糖

が速やかに吸収されるように調整されています。しかし、経口補水液は普通の状態で飲んでも美味しくありません。スポーツドリンクは飲みやすいよう味を重視するため砂糖が加えられています。スポーツドリンクで電解質補給と言いますが、意外と電解質は少なく、ナトリウムは経口補水液の1/3です。スポーツドリンクは、スポーツ時の水分補給や軽い発汗に対する飲料であり、脱水時の補給にはあまり効果があるとは言えません。スポーツドリンクは清涼飲料水の一つと考えてもいいでしょう。これからの季節、激しい運動や大汗をかいた時は、まずは水分と電解質が必要です。お茶や水（500ccのペットボトル）に、梅干し1個（中7g）を加えるとほぼ、OS-1のナトリウム量と同じになります。手軽にできるのでぜひ試してみてください。子供は大人よりも体の水分量の割合が多く、脱水症状を引き起こしやすいです。正しく、こまめな水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。



モロヘイヤとしらすの和え物

大人2人+子ども2人分

食欲がなくてもペロリ！緑の野菜が苦手な子も食べやすいです。

①モロヘイヤ1束、オクラ1/2パックは塩を入れたお湯で茹でる。モロヘイヤは葉の部分、茎の柔らかい部分を刻む。固い所は捨てる。おくらは小口切りにする。しらす25gは湯通しする。②しょうゆ小さじ1、酢小さじ1、かつおだし小さじ2で①を和えて出来上がり！