

保健委員会 H.29 第1号 だより

2年保健委員一同

もうすぐ夏休み、スポーツドリンクや清涼飲料水をいっぱい
飲みすぎてしまいますが、飲みすぎは糖分の取り過ぎに
つながります。

スポドリ飲み過ぎ=糖分取り過ぎ

スポーツドリンクには
スティックシュガー
10本分くらいの
糖分が入っています



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

◎水分補給に効果的なのは飲料

- 水・お茶 (普段の水分補給にはコレ!)
- スポーツドリンク (汗も大量にかいたら)
- 清涼飲料水 (こ水はほどほどに!)

水分補給はしっかりしましょう!!

水分補給も大事ですが、実は日焼けも怖いです。

体育祭など長時間外にいるときは、日焼け止めをしっかりと
ぬりましょう!



もし、日焼けをしてしまったときの対処法

- ・水分補給
- ・とにかく冷やす (冷タオル)
- ・とにかく保湿 (化粧水・保湿クリーム)
- ・早く寝る

◎日焼け止めのぬり直しの
注意点

- ・首や胸元も忘れずに
- ・顔は同じ量で2回
ぬる
- ・こまめにぬり直し!



夏バテ対策



体がだるおもお〜。

食欲がなくなったり、朝起きられなくなったり、
しませんか？

《 疲れて食欲がなくなった時にはこれ！！ 》

朝はパン♪派

朝はご飯♪派

卵とトマトの酸味スープ

材料(2人分)

トマト 1/2コ 卵 1コ
 玉ねぎ 1/4コ 水 600ml
 スイートコーン(冷凍) 1/2コ
 チキンスープ 1コ
 塩・こしょう 少々
 サラダ油 少々

作り方

- ① 玉ねぎ→うす切り
 トマト→くし型切り
- ② ①をサラダ油で軽く炒め、
 水とチキンスープとコーンを
 入れて煮る
- ③ 材料に火印とお酢を入れたら
 ときほぐした卵を入れて
 軽く混ぜ、塩・こしょう
 で味をととのえる

なすと油揚げのみそ汁

材料(2人分)

なす 60g だし汁 340g
 油揚げ 10g みそ 20g

作り方

- ① なすは縦半分は切り、
 さらに斜め薄切りにする
- ② 油揚げは熱湯を
 かけて油抜きし、
 短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁をいれて
 1と2を入れ、煮立。たら
 みそを溶かす入れ、すぐに
 火を止める

