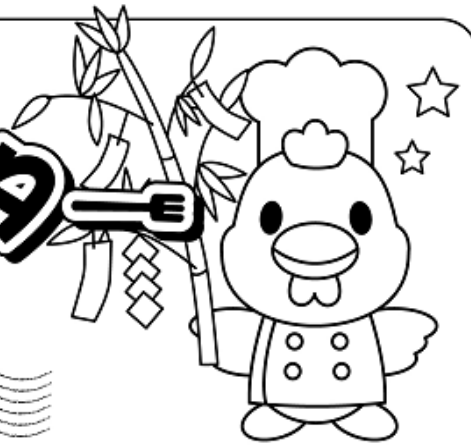
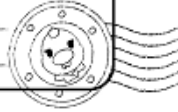




しょくいけしや



梅雨が明けていよいよ暑い夏がやってきます。
旬の食材には、元気に過ごせるための栄養がたくさん含まれています。
夏の野菜や果物を食べて、楽しく夏を過ごしましょう。

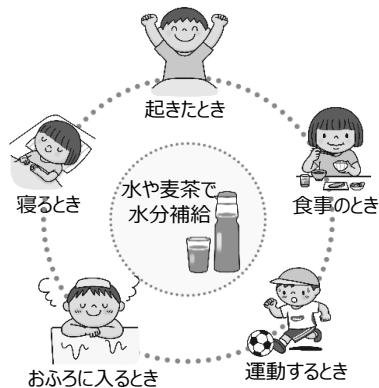


暑い夏、こまめな水分補給が大切！

人間の体重の約60～70%は水分です。体の中の水分は、血液の成分として栄養物質を運搬したり、体に不要なものを汗や尿として排出し、生命の維持に重要な役割を担っています。また、汗をかくことで体温が調節されるため、気温が高くなる夏は汗によって多くの水分が失われます。脱水症状や熱中症などの危険が高まるため、意識して水分を補いましょう。

水分補給

タイミング



「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体の水分は不足気味になっています。のどの渴きを感じる前からこまめに水分をとるように心がけましょう。

種類



普段は糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給に適しています。運動をして大量に汗をかいた時はスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。食事や水分を多く含む野菜・果物からも水分を補給できます。

量・温度



一度に多量に飲んだり、冷やしすぎてしまうと消化器官に負担がかかり、胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適温です。コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう。

そうめんの日

7月7日は「七夕」です。宮中の神事で「そうめん」を七夕に供えたという記録があり、1982年に7月7日を「そうめんの日」としました。そうめんが天の川に見立てられているとされています。また、糸に見立てて機織(裁縫)が上手になりますようにという願いや織姫



と彦星の伝説にあやかって良い出会いがありますようにといった七夕独特の願いが込められているとも言われています。

当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます！



YASUDA Co., Ltd

