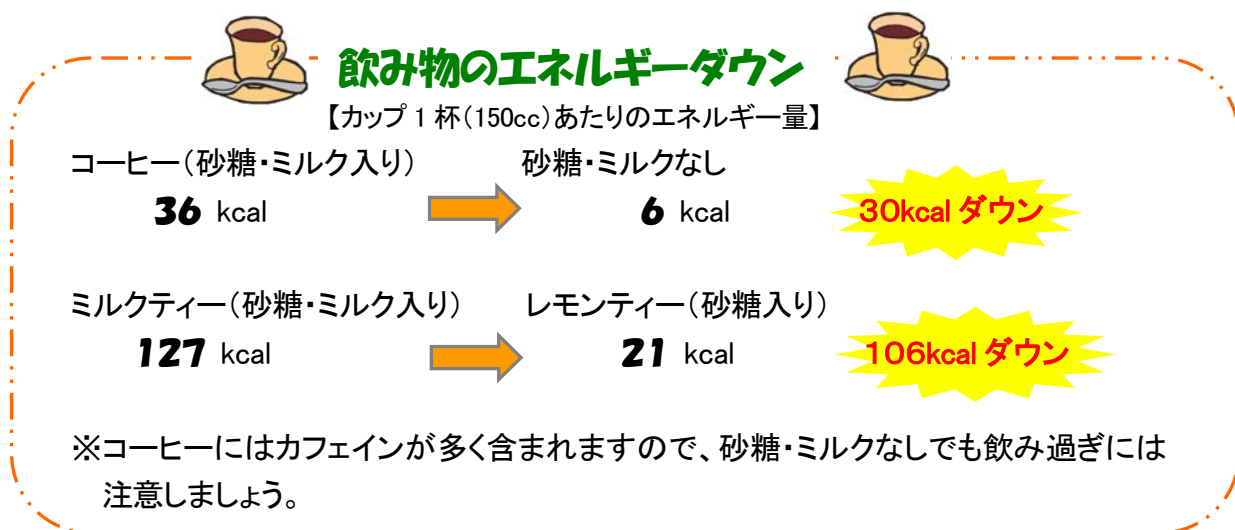


## あなたの水分補給は大丈夫？ 糖分ひかえめの飲み物で夏太り予防

暑い夏は、熱中症の予防のため、こまめな水分補給が大切と言われています。しかし、スポーツドリンクや清涼飲料水などの飲み過ぎは、糖分のとり過ぎにつながり、気付けば『夏太り』してしまいます。1日3食をバランス良く食べて必要な塩分を補い、お茶や水でこまめな水分補給を心がけましょう。

### 糖分ひかえめ水分補給のコツ

- ① 清涼飲料水、スポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう。  
(どうしても飲みたい時は、低カロリーのものを選ぶと夏太り予防になります。)
- ② 冷たすぎないお茶や水を1回にコップ1杯程度飲みましょう。  
(こまめに飲むことで、体内に吸収されやすくなります。)
- ③ 時には、砂糖を入れない手作りのジュースを楽しむのも良いでしょう。
- ④ 夏野菜(トマト、きゅうりなど)をおやつの代わりにするのもおすすめです。



### 水分補給についてのQ&A

#### Q.ビールは水分補給になるの？

#### A. ありません。

ビールは利尿作用があり、体内の水分を尿として排泄させるため、水分補給にはなりません。また、ビールに含まれる“ホップ”には、食欲を増進させる働きがあり、飲み過ぎは体重増加につながります。

近年、ビール風味飲料が各ビールメーカーから発売され、ノンアルコールでカロリーが低いものも多く、ダイエット中や休肝日に活用できるでしょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。



## ～作ってみよう、手作りジュースと夏野菜料理～

### オレンジとキャベツのジュース

#### 材料(2人分)

オレンジ	1個
キャベツ	100g
水	100cc
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1

#### 作り方

- 1 オレンジは皮をむき、薄皮、種を取る。
- 2 キャベツはざく切りにする。
- 3 1、2と水、はちみつ、レモン汁をミキサーにかける。

#### 1人分の栄養価

82kcal /たんぱく質 1.7g /炭水化物 21.0g

### パプリカとキウイのヨーグルトドリンク

#### 材料(2人分)

赤パプリカ	1/2個	プレーンヨーグルト	100g
ゴールドキウイ	2個	牛乳	100cc
		はちみつ	大さじ1

#### 作り方

- 1 赤パプリカはヘタと種を取って、ざく切りにする。
- 2 ゴールドキウイは皮をむき、ざく切りにする。
- 3 1、2とヨーグルト、牛乳、はちみつをミキサーにかける。

#### 1人分の栄養価

160kcal /たんぱく質 4.8g /炭水化物 29.4g /食塩 0.1g



### トマトサラダ (胡瓜とリンゴのドレッシング)

#### 材料(2人分)

トマト	中1個	胡瓜	1/2本
モッツアレチーズ	100g	リンゴ	1/4個
		レモン汁	大さじ1
		酢	大さじ1/2
		塩	小さじ1/8
		コショウ	少々
		砂糖	小さじ1/2

#### 作り方

- 1 トマト、モッツアレチーズは食べやすく切って盛り付ける。
- 2 胡瓜、リンゴは皮ごとすり卸し、レモン汁を加えて酢、塩、コショウ、砂糖を混ぜ合わせる。
- 3 食べる直前に2のドレッシングをよく混ぜてかける。

#### 1人分の栄養価

98kcal /たんぱく質 7.7g /脂質 2.4g /塩分 0.9g

