



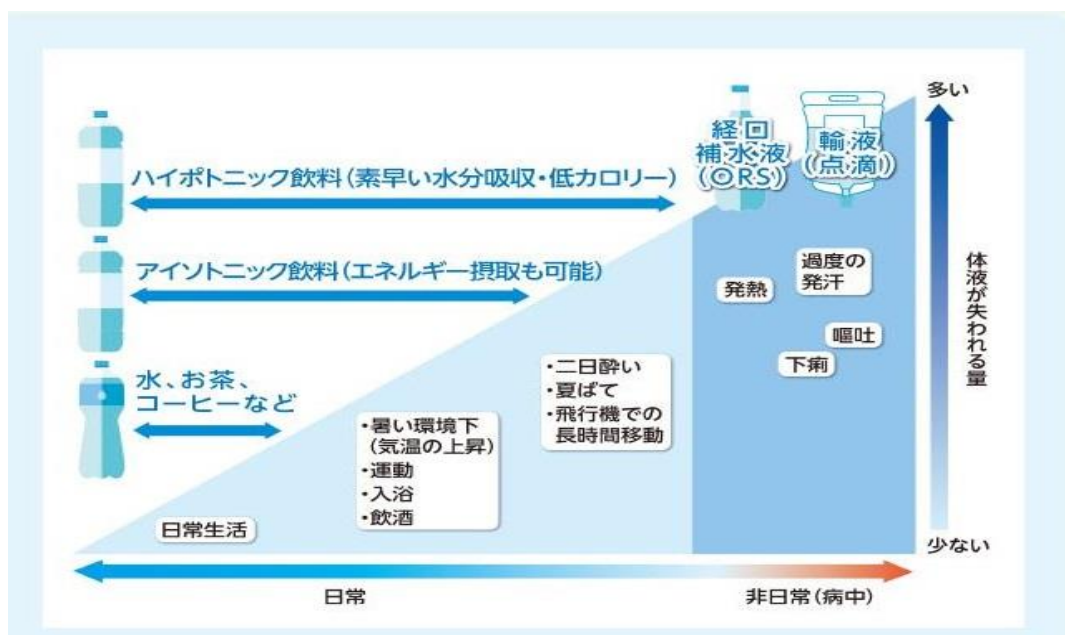
夏を乗り切るための正しい水分補給について

水分は生きる上で必要不可欠なもの

私たちの体は実は体重の約60%を水分（体液）が占めています。体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分で、1日の水分の出入りは2.5リットルにもなります。体の水分を維持するためには、普段の生活でも飲み水1.2リットルの水分補給が必要です。

体が渴かないために日常できる生活の工夫

日頃の水分補給の基本は**まず食べる**ことです。そして筋肉には水分が多く含まれるため、運動によって**筋肉量を増やす**ことも脱水症の予防に役立ちます。水分を一気にたくさん飲んでも尿として出ていき、体内に貯められません、ある程度貯められることができるのは食べ物に含まれる水分であり、食事をきちんと摂ることが大切です。**のどが渴いたと感じたら**、体は渴き始めています。のどが渴く前にこまめに水分を補給しましょう。30分に1回、**コップ1杯(約200ml)**が目安です。**暑い環境下や運動時は電解質が含まれた水分(スポーツ飲料)が望ましい**。汗が出ていなくても筋肉を動かすと水分が失われ、呼吸や皮膚から出ていくため、水分補給が必要であることを覚えておきましょう。



まずは食べることが夏を乗り切るカギ 「シシリアンライス」はいかがですか？

佐賀県の名物シシリアンライスの基本形は、1枚のお皿に温かいごはん、その上に炒めたお肉と生野菜を盛り付け、マヨネーズをかけたものです。牛肉はたん白質が豊富で、筋肉量を高めてくれるよい食材です。

材料(1人前)

- ごはん 200g
- 牛こま切れ肉 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- 下味
- しょうゆ 大さじ 1.5
- みりん 大さじ 1
- はちみつ 大さじ 1/2
- すりおろし生姜 小さじ 1
- すりおろしニンニク 小さじ 1/2
- サラダ油 大さじ 1/2
- トッピング
- レタス 30g
- ミントマト 2個
- マヨネーズ 適量

食事の時は麦茶や黒豆茶、ルイボスティなどを飲むとミネラルが摂れます。また牛乳を飲むとカルシウムがしっかりとれるよ



作り方

kurashiru 佐賀の味シシリアンライス より

準備. ミントマトはヘタを取り除いておきます。

1. 玉ねぎは薄切りにします。レタスは千切りにします。ミントマトは8等分にします。
2. ボウルに牛こま切れ肉と下味の材料を入れ混ぜ合わせ、ぴったりと落としラップをして、冷蔵庫で30分程置きます。
3. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、2を炒めます。牛こま切れ肉に火が通り、全体に味が馴染んだら火から下ろします。
4. 器にごはんを盛り付け、3とレタス、トマトをのせ、マヨネーズを格子状に絞ったら完成です。