



レモンだより

# 実は、食事も水分補給

Vol.1

暑くなってきましたね！

体の維持や熱中症予防に水分補給が必要なのはよく分かっているけれど、「水やお茶をたくさん飲むのは難しい」という声をいただくことがあります。水分補給は「水を飲む」ほかに、実は「食事」からも補給ができるのです。

## < クイズ > 100gのきゅうりの水分は何グラムくらい？

【答え】

きゅうり100g（1本）に含まれる水分は95g、ほとんどが水分です。他の野菜もおおむね80～90%の水分を含みます。つまり野菜料理は水分補給のために一役かっているといえます。



ごはんの重さの  
半分は水分！



野菜だけでなく、汁物やごはんからも水分補給ができます。ごはん100g食べると50～60gの水分が取れるので、「1日3回」の食事をすれば、水分不足を防ぐことにつながります。食事から約1～1.5リットル。1日一人当たりに必要な水分量は「約2.5リットル」ですから、3回の食事でも半分ほど補えます。「ごはん・おかず・野菜料理を毎食そろえて」食べるよう心がけ、この夏も元気に過ごしましょう。

## もりもり野菜が食べられる！

大根と水菜のじゃこサラダ



1人分野菜100g

ブロッコリーのオイル蒸し



1人分野菜100g

ほうれん草のナムル



1人分野菜85g

★ 野菜料理は手間がかかりますが必要なものです。上記のような野菜料理がホームページに掲載されています。裏面のQRコードを読み取り栄養食生活をクリックしてください。

薄味だっておいしい健康レシピ

# 「おうちごはん」を応援します！

日本人に不足しがちな栄養素や食品を、おいしく食事にとり入れるために、「食塩控えめを基本としたレシピ」を、ホームページで公開しています。あと1品足りない時に、お昼ごはんに迷った時などにお役立てください。



作ってみたい！

おいしそう～



子どもが食べるかも…



あ、きれい！



食べやすそうね



作り方はこちら

あきる野市役所 栄養食生活



「おうちごはん」のヒント、栄養士からのワンポイントアドバイスなど盛りだくさん！

健康づくりに役立つ。

「栄養・食生活に関する情報」ホームページで公開中



問合せ：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係  
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183 (直通)

