



暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



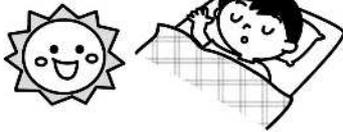
★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

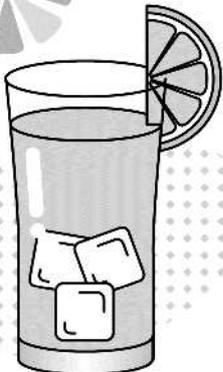
★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたらイオン飲料等で塩分も補給します。



ジュース



果実や野菜の絞り汁のことで、本来「ジュース」という名称は、果汁や野菜汁が100%のものにしか表示できません。市販のジュースに表示されている「濃縮還元」というのは、果汁を煮詰めるなどして水分を飛ばした「濃縮果汁」に、水を加えて元の果汁100%の状態に戻したものです。それに対し「ストレート」とは、濃縮せずに絞り汁そのままの状態のもので、濃縮還元より果実の風味が強いのが特長です。ただし、どちらも加工する際に加熱殺菌されるため栄養面で大きな違いはありません。また、果汁100%でも、商品によって砂糖やはちみつが加えられていることもあります。

食品表示をチェックしてみよう!

果汁〇%

加糖



濃縮還元

7月生乳産地予定
東京都・群馬県
岩手県・宮城県
青森県・秋田県

5月生乳産地実績
東京都・群馬県
岩手県・宮城県
青森県・秋田県
北海道