

2025年 8月号 ぱる通信

健康に役立つ『食』を知ろう

作成担当：株式会社 南テストパル
(岩本真実、川合彩夏、山口奈緒子)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

きゅうりとひじきのさっぱり和え

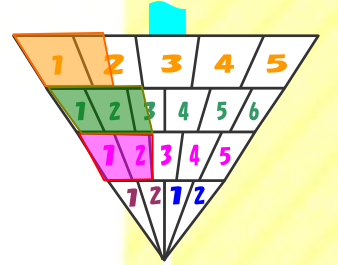
カルピス寒天

オクラとコーンのスープ

十八穀ご飯

チキンソテー 夏野菜ソース

8月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 522kcal	食物繊維 5.8g
たんぱく質 21.1g	食塩相当量 2.4g
脂質 15.5g	野菜総量 171g
炭水化物 78.5g	

水分の多い旬の野菜を使用して、食事からも水分補給ができる献立にしています。暑い夏は食欲が落ちてしまいがちですが、トマトの酸味やさっぱりとした味付けで、食べやすくしました。



夏の水分補給



人間の体の約60%は水分です。体内の水分は、体を少し動かしたただけでも簡単に失われてしまいます。夏は特に、水分が失われやすいため、正しい水分補給で乗り切りましょう。

水分をとるタイミング

① 起床時

睡眠中も呼吸や皮膚から水分が失われる。



② 食事中

毎日の食事の中で水分をとる習慣をつける。



③ 入浴前後

入浴中は体が温まり、汗が出るので、入浴前後に水分補給を。



④ 就寝前

就寝前の水分補給で睡眠中に失われる水分を補う。



⑤ 1時間半～2時間に1回

「喉が渴いた」と感じた時はすでに水分が不足している状態。喉が渴く前にこまめに水分補給を。



1回あたり、コップ1杯 (200mL) が目安。
一気飲みは、胃腸に負担がかかるため、
少しずつ飲みましょう。



暑い夏をのりきるために

◎ こまめな水分補給

→ 水、麦茶、スポーツドリンクなどがおすすめ。
カフェインやアルコールには利尿作用があるのでさける。



◎ 汗をかいたときは適度に塩分をとる

→ 汗をたくさんかくと体内の塩分が失われるため、「適度」に塩分を補給する。摂りすぎは注意。



◎ 室内では適切なエアコン使用

→ 室温28℃以下、湿度40～60%に保つ。
我慢せず、エアコンを適切に使う。



◎ 熱中症になりにくい体を作る

→ しつかりと睡眠をとり、暑さに慣れておくことが大切。
ウォーキングや少し汗をかくような軽い運動、また、
湯船につかって汗をかくことも暑さになれるのに効果的。



～暑い日は無理をせず、体調管理に十分な注意を～



テストパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。



テストパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipal.co.jp>



NO. 308