

Q1

答えは…



喉が渴いていなくても、人は体の表面から水分が蒸発しています。人は体温が2度以上あがるだけでも体調不良が現れるため、体温調節も水分の大切な役割の一つなんです。かと言って、過剰に水分を摂取すると体内から水分を排泄する機能が追いつかず体に水分が溜まり頭痛や嘔吐などの原因にもなる為、こまめに少しずつ時間をかけて飲むのがポイントです！

Q2

答えは…



水分は食事やお野菜からも摂取できます。特に夏野菜は、汗とともに失われがちなビタミンやミネラルがたくさん含まれておりまた、夏の暑さで火照った体を冷やしてくれる効果もある為、日々の食事に取り入れて上手に水分補給をしましょう！



＼もずく酢で疲労回復！暑い夏を乗り切ろう！／
もずくの酸辣湯風スープ★



材料（2人分）

▪ 味付きのもずく酢		2パック
▪ 卵	2個	100g
▪ ミニトマト	6個	60g
▪ 小ねぎ		2g
★ 酒	大さじ2	30g
★ 砂糖	小さじ2	8g
★ 濃い口醤油	小さじ2	12g
★ 鶏がらスープの素	小さじ1	5g
★ しょうが		20g
★ 水		400ml

《栄養成分》(1人当たり)

エネルギー 114 kcal

炭水化物 8.0 g

食物繊維 2.0 g

脂質 5.3 g

たんぱく質 7.2 g

食塩相当量 1.5 g

作り方

- ① ミニトマトは洗って半分に切ります。ねぎは小口切りにします。
- ② 卵は割って溶きます。
- ③ しょうがはすりおろします。(しょうがチューブでも可)
- ④ 鍋に★ともずくを入れ、沸騰させます。
- ⑤ 卵とミニトマトを入れ、卵が固まったら火を止めます。
- ⑥ 味が薄い時は塩少々(分量外)を加え味を整えます。
- ⑦ 器に盛り付け、ねぎを散らし、お好みで酢大さじ1/2を加えて完成です。