

ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



ホームページ

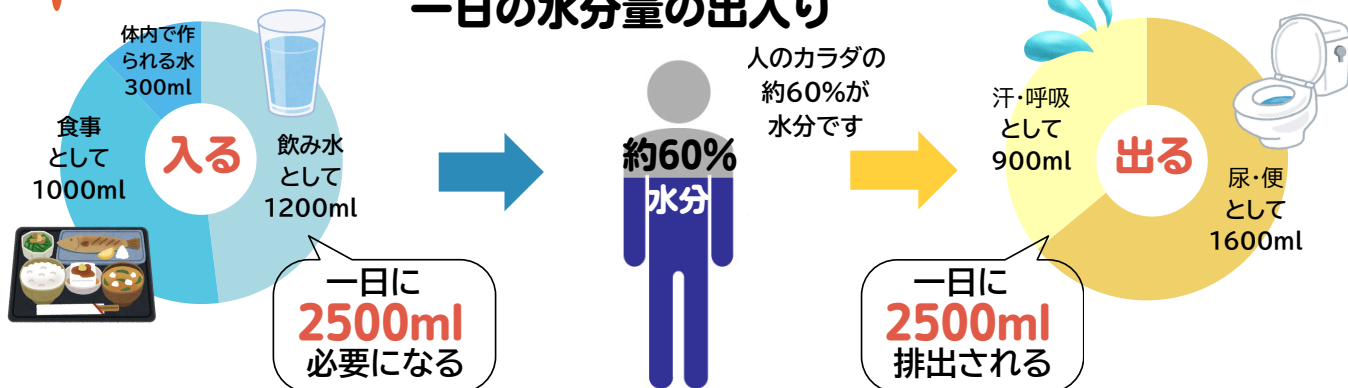


公式LINE



暑さに負けない体づくり

一日の水分量の出入り



飲み水の摂取量が極端に少なかったり、急激に汗をかくことで、カラダの水分が減り、脱水を起こしてしまいます。本格的な夏を迎える前に、代謝を良くして熱中症を予防しましょう。

飲み水としての目安量

体重(kg) × 30ml



例) 体重50kgの人なら
 $50 \text{ (kg)} \times 30 \text{ (ml)}$
 $= 1500 \text{ ml/日}$

運動前後や汗をかいた時は……

●手作り経口補水液の作り方●

水 500ml(ペットボトル1本)
 砂糖 20g(大さじ2強)
 食塩 1g(小さじ1/6)
 レモン汁 5g(小さじ1)



作り方動画はコチラ↑

今からできる!

熱中症予防

①こまめな水分補給

- ☑ 喉の渴きを感じる前に
- ☑ コップ1杯くらいの量で
- ☑ 1日7~8回を目安に



②適度な運動で体温調節

- ☑ 程よく汗をかく
- ☑ 熱の発散をうながす
- ☑ 体温を上昇しにくくする



ポイントはココ!

体の**熱発散**を慣らしておくこと

楽!

ら

く

う

ま

うま!

レ

シ

ピ

トマトと水菜の塩レモンサラダ



生野菜はカリウムが多く含まれ、体温調節や発汗を助けてくれます。



【材料】 1人分

水菜 (1束)	100 g
トマト (1個)	100 g
紫玉ねぎ (1/8個)	15 g
オリーブオイル	大さじ 1
塩こうじ	小さじ 1
レモン果汁	大さじ 1
スライスレモン (あれば)	

【作り方】

- ①水菜は2cm幅、トマトは一口大にカットし、紫玉ねぎは細切りにします。
- ②容器に①の材料を入れ、オリーブオイル、塩こうじ、レモン果汁を加えて混ぜます。
- ③器に盛りつけ、スライスレモンを添えて出来上がり。



まつもと薬局レシピ
動画サイトはこちら

【一人分】

エネルギー：189kcal たんぱく質：3.3g 脂質：14.2g 炭水化物：14.9g 塩分：1.0g

MATHU CAFEが野菜が飲めるカフェKOTTE (コッテ) に



リニューアルオープン

しました!

野菜が
飲める カフェ

KOTTE

Produced by まつもと薬局

ひんやり
スムージー

- ①眠コッテ
- ②美コッテ
- ③養コッテ



ほっと
スムージー

- ④骨コッテ
- ⑤腸コッテ



野菜は一日350g摂ることを推奨されていますが、日々の食事ではどうしても不足しがちになりますよね。

KOTTE(コッテ)で提供するスムージーは、一日の不足分の野菜を使用したおいしく満足いただける一杯になっています! ぜひ、お越しください!



皆様の健康と笑顔が願いです

まつもと薬局

認定栄養 ケア・ステーション

TEL 0155-41-9333



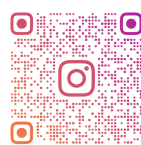
認定ケア・ステーション
公式LINE



認定ケア・ステーション
公式HP



認定ケア・ステーション
Instagram



KOTTE
Instagram

〒080-0048 帯広市西18条北2丁目29-6 フロンティア店内