7 July

暑さに負けないために

暑い夏は、水分といっしょに「塩分」と「クエン酸」をとるようにしましょう！暑い中で大量のあせをかくと、水分とともに体の塩分も失われます。この時、水分だけをとると体の塩分量がへり、熱中症を引き起こす原因となります。スポーツドリンクや塩分入りのあめやタブレットなどをいっしょにとることがおすすめです。また、クエン酸を多くふくむレモンや梅ぼしには、暑さによるつかれを取りのぞくちからがあります。暑い夏を元気に乗りこえましょう！

森合まな 先生
栄養士／元保育園栄養士・フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week		1 大入りきなこ棒 スティックポテト のり塩	2 森のくだもの屋さんスティックゼリー ソフトサラダ	3 愛媛県産みかんゼリー ソフト豆もち	4 ぷるりんゼリーアップル こつぶポテコ4連
2 Week	7 ぷるりんゼリーピーチ ハッピーターンミニ4連	8 あるとちゃいまっせん くずゼリー 白桃＆シャインマスカット味	9 沖縄パイナップルゼリー Jagabeeうすしお味	10 冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味＆りんご味 焼こあじ	11 あわソーダつりさげラムネ ポップコーンしお味
3 Week	14 あずき最中 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	15 ぷるりんゼリーグレープ テキサスコーンお好み焼	16 どうぶつえんゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	17 からだに届く塩と黒糖のタブレット ほろほろ焼 和塩	18 ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味
4 Week	21 海の日	22 果汁100%ゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	23 おしりたんていおしりラムネ さっぱり塩味	24 こんぶ梅 かむおやつ ごま付きいりこ	25 わんにゃんゼリー あとひき煎 サラダ
5 Week	28 山梨県産白桃ゼリー 三幸の揚せん薫るしお味	29 きなこ棒 無添加クッピーラムネピュア	30 やさいのラムネ ハッピーターンミニスパイス4連	31 肉球ラムネ 果汁100%スティックゼリー	

Welights