



日本では、6月のことを「水無月」と言います。言葉の由来は暑さが厳しく水が枯れてしまうことから水のない月で水無月。気温がだんだんと高くなってきていますが普段水分を取ることを意識して生活している人は少ないのではないのでしょうか。気温の上昇が緩やかな初夏は、つい水分補給を忘れがちになってしまい、熱中症になってしまうことも。これをしっかり予防する方法、おいしく水分補給ができるお料理のレシピを紹介します。

喉が渇いたとき、冷えたジュースなどの口当たりは魅力的で、つい買い求めがちですが、糖分が多く含まれているため、食欲不振につながる恐れがあります。

水分は適量のお茶やお水で補給するのが望ましいのですが、私たちの体は水分を体内に取り込む際、塩分を必要とするため、少量の塩分を含む食べ物と一緒に摂取するのが上手な補給法です。また、お水やお茶だから

と言って、過剰摂取は禁物。急激にたくさんの水分を補給すると、血液が薄まるのを防ぐとして、十分に水分が吸収される前に体外に排出されてしまいます。

迅速に水分補給ができる飲み物は、水分を吸収しやすいバランスで塩分などが含まれているスポーツドリンクですが、常用してしまうとジュースと同じように糖分を摂り過ぎてしまうため、お風呂上がりやスポーツ

の後など、急激に水分がなくなってしまったときの緊急手段としての活用が望ましいと言えます。

1日に必要な水分の目安とされている2.5リットルは食事と飲料の摂取を合わせた水分量。水分だけでの摂取を目標とせず、水分がたっぷり含まれた6月の旬菜を使った普段の食事によって、バランス良く補給することが大切です。

### 水分・栄養たっぷり! 6月が旬の食材

6月が旬の食材には水分が豊富です。体を冷やしてくれる食べ物も多く、夏バテの予防もしてくれます。陽の光を浴びて美味しくなった、旬の食材を紹介します。



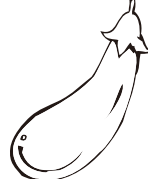
オクラ

暑い季節を乗り切るスタミナや抵抗力を高めると言われています。



トマト

低カロリーで、抗菌、老化防止、がん予防に効果的と言われています。



ナス

抗がん作用や老化防止効果があるとされ、血圧低下や胃液分泌促進効果も。



カボチャ

冷え性予防の他、風邪予防や便秘改善、視力回復に効果があるとされています。



メロン

食物繊維が豊富で、高血圧予防や脳・肝機能を活性化するとされています。



キュウリ

成分のほとんどが水分で、むくみや炎症を鎮める効果があるとされています。

### 水分を取る時のコツ

#### ポイント

- 水温は5~15℃  
冷たすぎると胃の働きが悪くなってしまいます。
- 一度に飲む量はコップ1杯程度  
一気に飲むと胃液が薄まり食欲がなくなります。
- 少量の塩分も一緒に取る  
水だけだとすぐに体から排出されてしまいます。

#### タイミング

- 朝起きたらコップ一杯  
寝ている間にドロドロになった血液をさらさらに。
- 食事の時  
消化吸収がスムーズになります。
- 通勤、通学、運動後に  
数回に分けて補給することで体温上昇も抑えます。
- 入浴前、入浴後  
大量に汗をかくのでしっかり補給をしましょう。
- 仕事中  
呼吸や汗でも水分は失われます。

### きゅうりとコンソメのスープ

#### 旬の野菜を使った野菜スープ

きゅうり…1/2本 玉ねぎ…1/2個 にんじん…1/2本  
水…500cc 固形コンソメ…1個 おろししょうが…少々  
塩…少々

- ①玉ねぎはみじん切りし、きゅうり・にんじんは5mm角に切る。
- ②鍋に水を入れ、おろししょうが・固形コンソメを入れる。
- ③②ににんじん・玉ねぎを入れて、火が通るまで煮る。
- ④にんにんに火が通ったらきゅうりを入れて2~3分煮る。
- ⑤塩で味をととのえる。

### トマトと卵サラダのスムシ

#### 簡単に作れるおつまみメニュー

中玉トマト…4個 ライ麦パン(5cm程度の円形に抜く)…4枚  
チャイブ…適量  
(A)卵サラダ ゆで卵(みじん切り)…240g マヨネーズ…60g  
ディル(みじん切り)…少々 チャイブ(みじん切り)…少々  
塩、こしょう…少々

- ①中玉トマトは湯むきし、種をスプーンで取り出してカップ状にする。  
(卵サラダの材料は細かく切っておく。)
- ②卵サラダの材料を混ぜ、1のカップに入れる。ライ麦パンの上のせ、チャイブを飾る。