



## 7月7日は七夕です★ 子供のおやつは 七夕プリン



※食種によっては提供できないことがあります。

### なぜ笹竹に短冊を飾るの？

笹はまっすぐに伸びて成長し、その葉の擦れ合う音は神様を招くと考えられていたそうです。

その音で天上に住むとされるご先祖さまの霊が、地上に降りてくるとされたのがきっかけです♪



### 今年もいよいよこの季節がやってきました！！

### 7月は「熱中症予防強化月間」熱中症に気をつけましょう。

熱中症予防の水分補給として、  
**0.1~0.2%(ナトリウム40~80mg/100ml)**  
の塩分と糖質を含んでいる飲料を推奨しています。

目安としてみそ汁1杯の  
塩分1%



熱中症の予防法



## ～水分摂取の注意点～

- ・甘いジュースや清涼飲料水ばかり飲まないこと  
糖が多く空腹が感じにくくなり、夏バテしやすい。
- ・一気に飲みしないこと  
一度にコップ1杯を目安(150~200cc)に。
- ・カフェインを含む飲料を飲み過ぎないこと  
利尿作用があり、水分を余計に体外に排出してしまう。
- ・冷たすぎないこと  
5~15℃程度が腸で吸収しやすい温度。  
1日冷蔵庫で冷やした温度が大体5℃。
- ・喉が渇く前にこまめに摂取すること

### おすすめ 補水液の作り方

自家製 補水液  
1リットルの水  
塩2g  
砂糖25g  
(スティック8本分)



市販のスポーツドリンク  
1リットル  
塩分1.2g  
砂糖67g  
(スティック22本分)



糖分が多いため  
2倍に薄めて塩分1g足して飲むと  
丁度いい濃度になります

この記事に関する問い合わせは、内線3202まで