



7月7日は、七夕です☆

七夕の夜、織り姫と彦星は待ちに待った『再会』という願いを叶えます。

人々は「二人のように、願いが叶いますように」と、たんざくに願い事を書いて、笹や竹の葉に飾るようになりました。

夏になると店先に並ぶ「そうめん」は、実は七夕の時期に食べる行事食の1つです！

ピーマンとパプリカのきんぴら



ピーマン	3個	しょうゆ	小さじ2
パプリカ(黄)	1個	みりん	大さじ1
パプリカ(赤)	1個	塩	少々
ごま油	小さじ1	ごま	少々

- ①ピーマンとパプリカを千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③醤油・みりん・塩を加えてさらに炒める。
- ④ごまをふって完成！！



旬のパプリカ



パプリカには**ビタミンC**が豊富に含まれています。
ビタミンCは、**風邪の予防**や**疲労回復**、**肌荒れ**などに効果があるといわれています。
また、ビタミンCには**鉄の吸収を促進**するはたらきもあります。



普通のピーマンもビタミンCをたくさん含んでいますが、パプリカの方がさらに豊富に含まれています。

ビタミンC(mg/100g)

成人男女の 推奨量(1日)	100mg
ピーマン	76
パプリカ(黄)	150
パプリカ(赤)	170



暑くなってきました！！ しっかりと水分補給をしましょう！！

人は1日に2000～2500mLの水分を体内から失います。
このうち、飲料水として摂り入れるのは、**800～1300mL**とされます。

基本的には、**お茶か水**を飲みましょう。
熱中症予防の水分補給としては、
少量の**塩分**と**糖質**を含んだ飲料が推奨されています。
(市販のスポーツドリンクのほとんどがこれに当てはまります。)

水分補給のポイント

①こまめに

1度にたくさんの水分を摂取しても、上手く吸収する事ができません。
こまめに少しずつ水分補給をしましょう。

②意識的に

「のどが渴いた」と感じてからの水分補給では、体の水分量が足りなくなることがあります。
とくに運動時は意識的に水分補給が必要です。

1日の水分排泄量(mL)

尿	1000～1500
便	900
生理的に失われる水分	200
合計	2000～2500

1日の水分摂取量(mL)

飲料水	800～1300
食物中の水分	1000
体内での代謝水	200
合計	2000～2500

