



ごきげんよう。管理栄養士・カウンセラーの西部です。  
水分補給していますか!?これから夏本番です!今のうちにお水・麦茶を飲む習慣を!  
そして今回は、お食事からも水分を摂る方法をご紹介します。

## 食事からも水分補給をしよう!

**お水だけじゃ物足りない!**

**お野菜から栄養素の豊富な、健康水分補給をしましょう!**

### トマト



90%以上が水分なのは水分保給にとても良いです!

栄養素も、リコピン、ビタミンC、βカロテンと抗酸化力が強く美容にも最適です。

### キュウリ



95%が水分で出来ており、水分補給に最適! 栄養素もカリウム、ビタミンC・Kと抗酸化力とナトリウムを排泄してくれる構成です。

### ズッキーニ



βカロテンやビタミンC・K、カリウムが豊富! キュウリと同じく抗酸化とナトリウムの排泄に一役買ってくれます。

またβカロテンは体内でビタミンAに代わって皮膚の健康を守ってくれます。

### ナス



90%は水分で出来ているので水分補給に良いですね。

ナスニンはナスのポリフェノールで抗酸化作用あります。

カリウムはナトリウムの排泄を促してくれます。ついつい濃いめの味付けになりやすい夏は塩分が増えやすいので助かりますね!

### パプリカ



ビタミンC・Eが豊富で抗酸化力抜群! 健康にも美容にも! ピーマンの様に苦くはないので食べやすい食材です。

熱中症に注意して、お水と食事でしっかり水分補給をして、元気に夏を過ごしましょう!



### たまには麺類も・七夕おそうめん

#### 作り方

- ①オクラは2センチ幅で、キュウリは細切り、ササミは割いておきます。
- ②そうめんを茹でて皿に盛り。キュウリとササミは中央に線を描くようにもり、その左右に色違いのミニトマトをおき、オクラを散らして完成です。  
(キュウリとササミで天川を、トマトで織姫と彦星、オクラで星を表しています。)

#### 材料

- ・そうめん
- ・オクラ
- ・ミニトマト(できれば二色)
- ・キュウリ
- ・ササミ