

トマトのシャービック



	2人分
ミニトマト	100g
はちみつ	大さじ1



- ① トマトを洗ってヘタを除き、冷凍する。
- ② 固まれば器に盛り、食べる時にはちみつをかける。

☆1人分の栄養価

エネルギー	44	kcal	タンパク質	0.5	g	塩分	0	g
-------	----	------	-------	-----	---	----	---	---

MEMO

人は尿や便、汗、呼吸などから1日に2~3ℓの水分を失います。運動しなくても暑い夏は汗をかきますので、それらを補うために同量の水を補給する必要があります。飲み水としては1.2~1.5ℓくらい摂るのが望ましいといわれています。

水分補給が不十分だと血液濃度が高くなり、血流が悪くなります。その結果、筋肉中に疲労物質である乳酸がたまりだるくなります。高齢の方の場合は、のどが渴いても口渴感を感じにくく水分を摂らないため、脱水症状に陥りやすいので、意識的に水を摂ることが大切です。のどが渴いてからではなく、こまめに水分補給を行きましょう。

しかし、暑いからと必要以上に冷たいものを飲むと、胃液が薄まり消化能力が低下し、夏バテを悪化させます。汗のかき方に合わせて、冷たすぎないものを定期的に適量に摂りましょう。大量に汗をかいた時はミネラルやビタミンも失われます。市販のスポーツドリンクを摂る方も多いようですが、100ℓ当たり19kcal前後のエネルギーがあります。摂り過ぎは禁物です。水や麦茶をおすすめします。

また、ストレスがたまると疲れやすくなります。ストレス撃退にはビタミンCをしっかり摂りましょう。ゴーヤ、ジャガイモ、トマト、レモンなどにたっぷりと含まれます。