

8月は暦の上では、もう秋の始まりですが、連日相変わらず、厳しい暑さが続いています。熱中症などにお気を付け下さい。そこで暑さに強い身体を作り、体温が上昇しにくくなるドリンクを紹介します。それはなんと、牛乳！です。牛乳のたんぱく質を摂取することにより、血液量が増え汗をかきやすくなり、熱を逃がしやすくなります。色が白いので、実感がわきませんが、お乳のもとはお母さんの血液なのです。牛乳には、もともとスポーツドリンクと同程度の塩分、そしてアルブミン合成に必要な糖と、たんぱく質が含まれています。スポーツドリンクは、激しい運動をしたときの水分補給用に作られているので、牛乳を軽い運動後、少量をこまめに飲むのも、夏バテ改善に役立ちます。(低脂肪乳やヨーグルトも大丈夫です。)

7月26日

夕食をみんなで作り、花火を見ました。

平成26年8月13日発行

