



アカデミア LUNCHBOX MENU

<販売時間は、13:20までです。>
売切れ次第終了。

	7月2日 (月)	7月3日 (火)	7月4日 (水)	7月5日 (木)	7月6日 (金)	7月7日 (土)
主食	ごはん	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	中華丼
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	回鍋肉		マグロカツ・メンチカツ	鶏肉のソテー トマトソース	ゴーヤチャンプルー	大根ときらげの中華和え
	ささみと海藻の和え物		厚揚げとピーマンの コチュジャン炒め	ライスコロッケ	肉じゃが カレー風味	杏仁豆腐 マンゴー添え
	もやしのナムル		花野菜のミモザサラダ	南瓜のコロコロサラダ	アスパラとコーンの マヨネーズ和え	チーズ春巻き
	イカリングフライ	キャベツとしらすのお浸し 漬物	小松菜の和え物	枝豆と蓮根のふっくら揚げ		
エネルギー	751 kcal (P)36.5 (F)21.1 塩分2.6	915 kcal (P)29.2 (F)27.3 塩分3.1	887 kcal (P)31.7 (F)29.9 塩分3.7	932 kcal (P)28.5 (F)33.9 塩分2.7	758 kcal (P)30.9 (F)21.2 塩分2.4	819 kcal (P)32.3 (F)29.8 塩分2.4

	7月9日 (月)	7月10日 (火)	7月11日 (水)	7月12日 (木)	7月13日 (金)	7月14日 (土)
主食	ごはん	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	のり唐揚げ丼	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	ヤンニョムチキン		鶏肉の竜田揚げ さばの竜田揚げ	豚肉の生姜焼き	金平ごぼう	
	麻婆豆腐		春雨の酢の物	ポテトサラダ	カリフラワーのゆかり和え	
	チンゲン菜のお浸し		オクラとコーンのお浸し	ピーマンとエリンギのソテー	漬物	
	ピーマン炒め	れんこんの煮物	かにかま卵ロール			
エネルギー	859 kcal (P)28.1 (F)29.2 塩分3.6	868 kcal (P)25.6 (F)28.1 塩分3.3	813 kcal (P)25.1 (F)26.5 塩分2.4	806 kcal (P)28.1 (F)29.5 塩分2.0	735 kcal (P)25.9 (F)23.9 塩分2.5	

	7月16日 (祝月)	7月17日 (火)	7月18日 (水)	7月19日 (木)	7月20日 (金)	7月21日 (土)
主食		シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん	チャーハン	終業式の為 ランチBOXお休み	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円			豚肉と茄子の味噌炒め	豚肉と野菜の塩炒め		
			冬瓜のかにえび餡	春巻		
			いんげんの胡麻和え	漬物		
	ポテトもち					
エネルギー		716 kcal (P)25.6 (F)21.9 塩分1.4	878 kcal (P)33.7 (F)29.2 塩分2.9	891 kcal (P)27.8 (F)35.5 塩分5.0		

食TOPICS！ 夏本番！ 賢い水分補給で熱中症を予防しよう！

暑さも本格的になり、運動部の大会やお祭りなど催し事で外出する機会が増えてくるシーズンになりました！
夏バテしないようしっかり食事を摂るのはもちろんですが、こまめに水分を摂らないと熱中症になってしまいます。
今回は水分補給のポイントをご紹介します。

1日に必要な水分量は？ … 成人で1.2～1.5L

水分補給の方法

- ☞ 喉が渇く前が理想的
多量に水分を摂取すると、体内に吸収されず排出されてしまう。
- ☞ 生活リズムにあわせて水分補給をする
コップ1杯程の飲料を、**1日8回程度**に分けて飲むと望ましい。
- ☞ 体温に近い温度のものが体内に吸収されやすい
- ☞ 以下の飲料は水分補給に適していない
 - ☞ **カフェイン**…利尿効果があり、脱水症状をおこす。
 - ☞ **炭酸水**…満腹感が得やすいが、糖分の過剰摂取になりやすい。
 - ☞ **真水**…大量摂取すると痙攣や意識障害を起こすことがある。
(例)ミネラルウォーター
 - ☞ **アルコール**…利尿作用があり、アルコールを体内分解する際にも水分を利用するため、体内の水分が消費してしまう。



体液に近い飲料を選ぼう

脱水症は水と塩分からなる体液が不足した状態のことを指します。
脱水症の治療には水と塩分のほかに体内の吸収を促進する糖分を含んだ**経口補水療法**が良いといわれます。

(例)OS-1、ステビア、ウアームウォーターなど

運動をする人は大量の汗をかくと同時に体内の**ナトリウム・カリウム・マグネシウム**といった電解質も失われます。同時にエネルギーも消費するため、水分補給と同時にエネルギーと電解質の補給ができる飲料を飲むのが良いでしょう。

(例)ポカリスエット、アクエリアス、グリーンダカラなど

※糖質を多く含んでいるので肥満や糖尿病の方は注意が必要！

また、**麦茶**もおススメ。麦茶には体の熱を冷ます効果があるほか、ミネラルも豊富なので、身体の機能調整してく

