

夏



の水分補給にオススメの

飲み物

夏は、水や麦茶、
ルイボスティーなど
カフェインが含まれていないもの
がオススメ。

コーヒーや紅茶、
煎茶などは
利尿作用のある
カフェインが
含まれているよ。

アルコールも利尿
作用だけでなく
分解するのに、
水分が使われる
ので、お酒を飲む
ときは水も摂って
くださいね。

オススメは …

麦茶



**麦茶は
ノンカフェイン！**

麦茶には発汗によって失われがちなミネラルの他、
炭水化物、食物繊維、ビタミンB群・ビタミンEが含
まれています。

戦国武将も飲んでいたという麦茶。
麦茶を飲んで、今年の暑い夏を元気に
乗り越えましょう！



答え

例 シ 一 四 一 海

1 タ マ 六 丁 祭

2 一 口 = 冬 夏

お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター



(044) 930-5151