



すくすくだより 7月

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。暑さが厳しくなると、食欲がなくなったり、冷たい物を飲み過ぎたりしがちです。栄養バランスの整った食生活を心がけ、適度な運動、十分な休養をとり、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。もうすぐ待ちに待った夏休みです。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

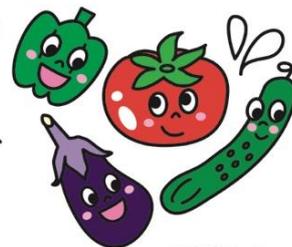
朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



《夏休み中のおやつに注意!》

甘いお菓子やスナック菓子、ジュースばかりがおやつではありません。おやつは、食事と食事の間の補助的な食事のことで、3回の食事では、不足しがちな栄養素を補うものです。食べる時間と量を決めて食べましょう。



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物

