



暑さが厳しくなってくると、体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。このような「夏バテ」をしないためには、早寝早起きと、1日3回、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べ、生活リズムを保つことが大切です。また、適切な水分補給をし、熱中症を防ぎましょう。

夏に欠かせない水分補給

普段は水かお茶。汗を多くかいたらスポーツドリンク

ジュースや炭酸飲料は、体への水分補給を逆に妨げてしまいます。

適温は5~15℃

まほうびんなどを活用しましょう。冷やしすぎはよくありません。

一度にたくさん飲むと、消化器官に負担をかけ、食欲が減り、夏バテとなる悪循環をおこしてしまいます。少量(1回コップ1杯ほど)をこまめに飲むようにしましょう。

朝・昼・夕の3食をしっかり取ることも、じつは大切な水分補給です。

野菜や果物からもとる!

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ミネラルやビタミンも補給できます。

食べる水分補給も活用しましょう!

夏バテを防ぐ食事のポイント



もうすぐ待ちに待った夏休み!
夏バテを防いで元気に迎えたいものですね。



<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p>
<p>し ゃくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多くとります</p>	<p>い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。なぜなら、前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も、私たちの体はエネルギーを使っていて、朝起きるときには、エネルギーが不足した状態になっているためです。

また、朝ごはんにはエネルギー補給だけでなく、脳を活性化したり、体温を上げ、体を動かしやすくする役割もあります。規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でも大切です。

この他、昼食や夕食の食べすぎを防ぐ、つまり肥満を予防することにもつながります。朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、自分のベストコンディションを保ちましょう。

