

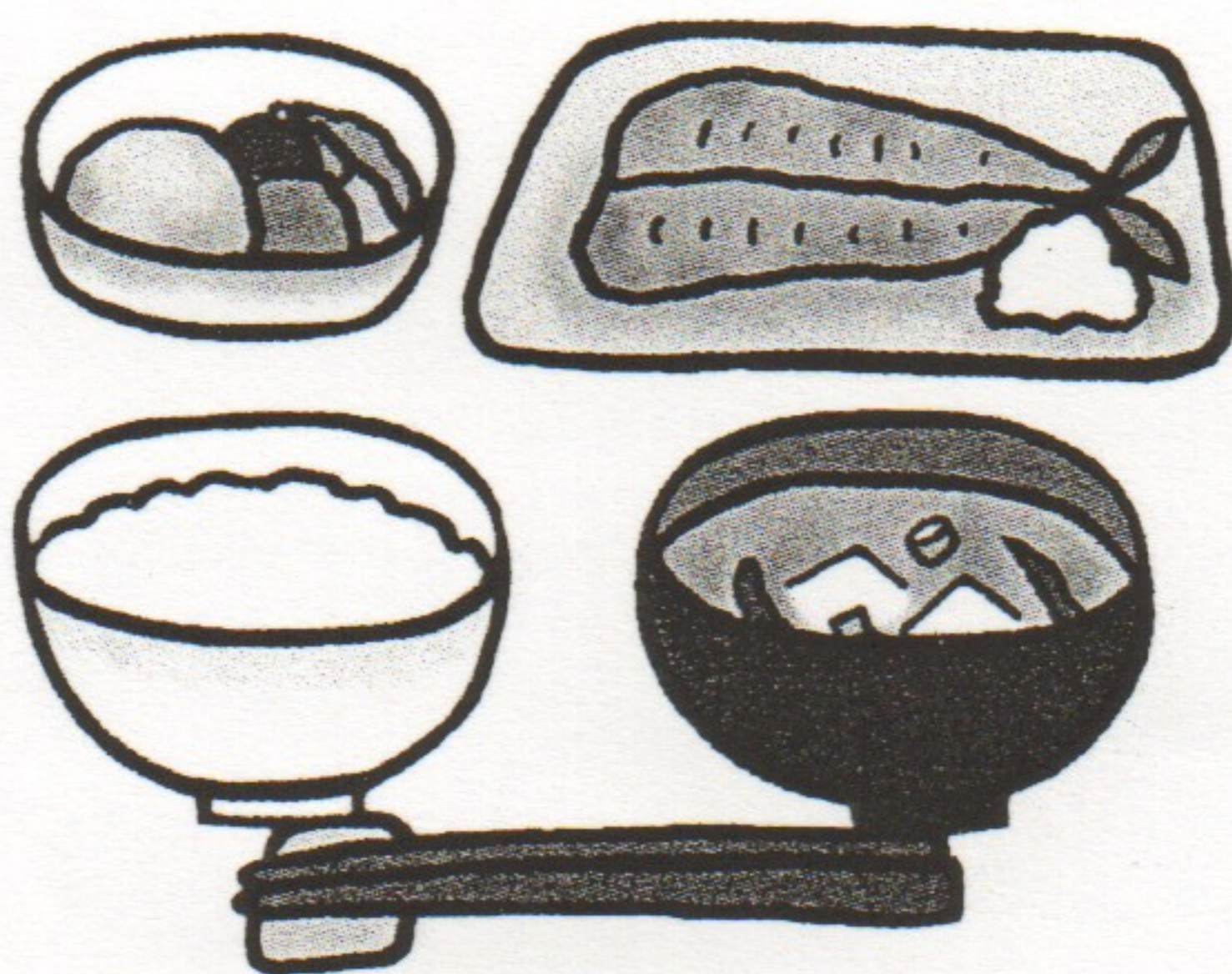
梅雨の季節の中、蒸し暑い日が続いたり暑くなったりと、体調を崩しやすい時期です。夏になる前にしっかりと体調を整えて、夏バテにならないように準備したいものです。水泳の授業などもあります、しっかりと朝ごはんを食べ登校しましょう。

また、適切な水分の補給など気をつけましょう。(取り過ぎは夏バテの原因にもなります)

## 夏バテを防ぐ食事のポイント!

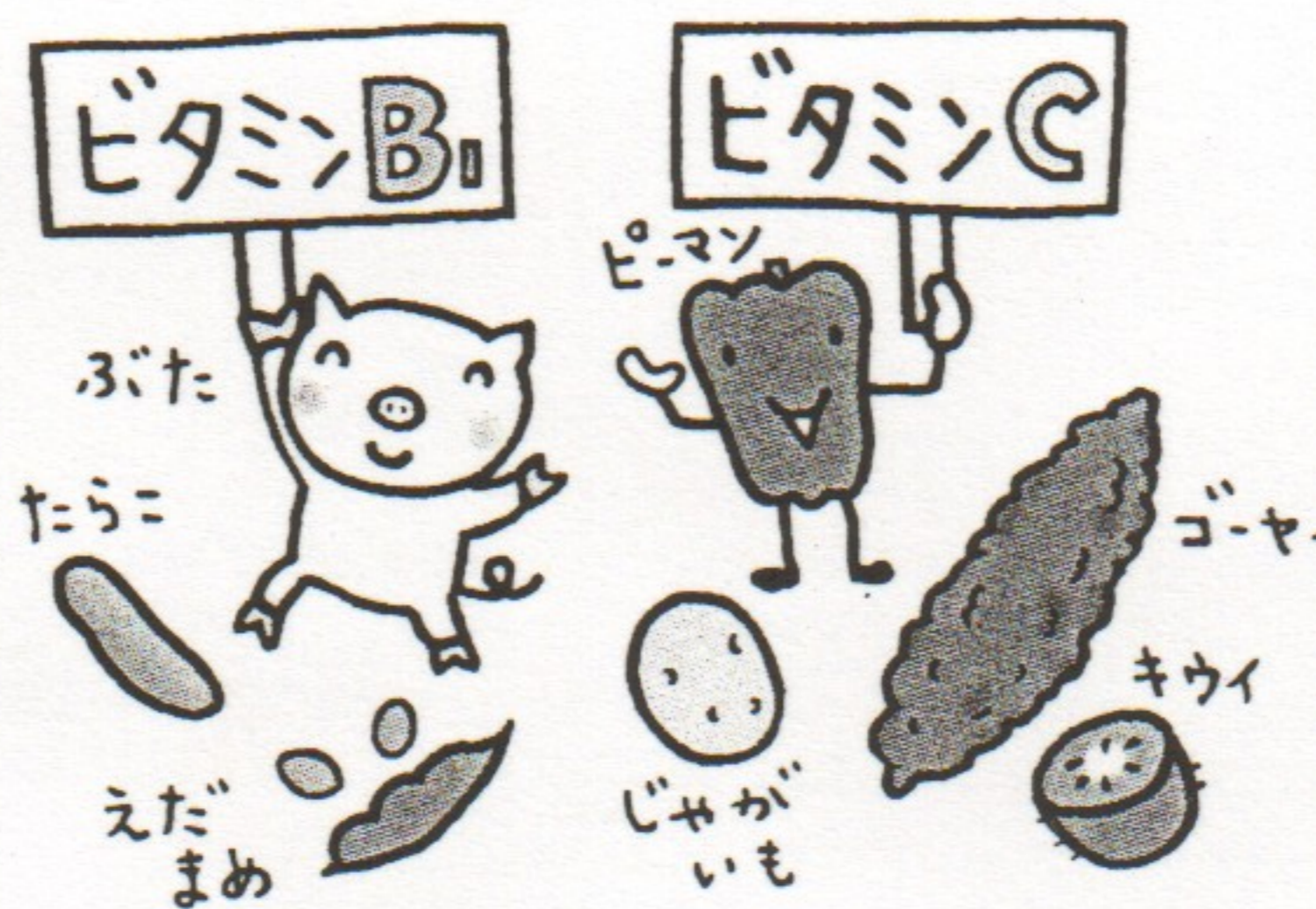
「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面からの注意点です。

### 偏った食事をしない!



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

### ビタミンB群、Cを多く!



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏バテの予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

### 冷たいものを食べすぎない!



暑くなるるとのごどしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいですよ。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないよう、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。