

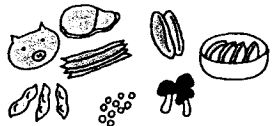
長い夏休みが終わりました。元気に登校してくる姿が、少したくましくなったような気がします。2学期は行事もたくさんあります。夏休み中にゆっくりしていた人は、3食をしっかり食べ「早寝・早起き」など生活のリズムを整えて学校生活をスタートしましょう。

夏ばてに負けない食生活!

「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また汗とともにビタミンやミネラルが失われます。とくにビタミンB1やCは著しく消耗するといわれ、食事からしっかり補うことが大切です。

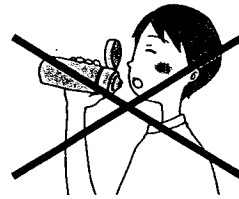
●ビタミンB1を補給!

炭水化物をエネルギーに変えるときに必要となる栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。豚肉、ハム、たらこ、豆類や納豆、種実類、胚芽米やぬか、きのこ類などに多く含まれています。



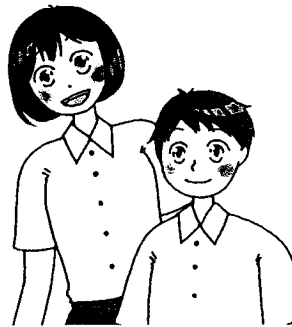
●冷たいものを飲み過ぎない!

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎると胃液を薄め、胃腸のはたらきを低下させます。とくに甘いジュースなどは糖分が多く、ビタミンB1を著しく消耗させてしまいます。



●ビタミンCを補給!

抗酸化作用があり、丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。野菜や果物はもちろん、じゃがいもや、さつまいもなどのいも類にも多く含まれています。



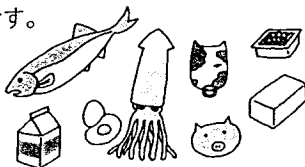
●香味野菜や香辛料を上手に使おう!

にんにく、にら、たまねぎなどにはビタミンB1の吸収を助ける成分が含まれています。また、しそ、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料には食欲増進作用もあります。



●たんぱく質を補給!

忘れてならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。魚、肉、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、おかずで毎日しっかりとることが大切です。



●生活リズムを整えよう!

まずは早起きをして、時間に余裕を作ってしっかり朝ごはんを食べることから生活リズムを整えていきましょう。寝る前のおやつを控え、テレビやスマホもほどほどにして早めに休むことも大切です。

