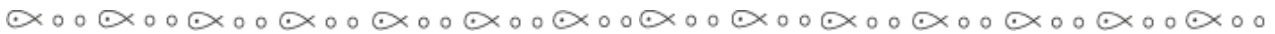




## 夏の暑さを乗り切りましょう！



みなさんは、夏バテになっていませんか？ぐんと暑くなる日が続くと、食欲も体力も落ちてしまい、体調を崩しやすくなってしまいます。短い夏を楽しく、元気に過ごすために、毎日の食事や水分補給に気を遣いながら過ごしましょう。



### ○なぜ夏バテになるの？

- ①汗で失われるミネラルの不足
- ②冷たく、口当たりのよい食べ物が多くなることによる栄養の偏り



### ○夏バテにならないための食生活

#### 《3度の食事を大切に》

暑くなると食欲が落ち、のどごしのよいものを食べたくなくなります。そんなときは少量でもいいので、食事は1日3回、いつもよりも食事の質を重視して食べるように心がけましょう。主食＋主菜（肉や魚などメインのおかず）＋副菜（野菜などサブのおかず）を意識してそろえると良いでしょう。



#### 《ビタミン・ミネラルをたっぷり取り入れる》

夏が旬のトマト、きゅうり、なす、おくらなどの野菜には、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。ビタミンやミネラルが不足すると疲れやだるさの原因となります。旬の食材は栄養価が高いため、この時期のおいしさをたっぷり味わいましょう。

また、豚肉や大豆・大豆製品、卵などは、たんぱく質だけでなく、ビタミン・ミネラルが多く含まれていますので、夏バテ防止のためにも意識して摂りましょう。

#### 《水分補給はこまめにする》

☆子どもはのどが渇いたことに気づきにくいので、大人が声をかけて少しずつこまめに水分補給するようにしましょう。

☆飲み物の種類にも気をつけましょう。甘味のあるジュースや清涼飲料水を摂りすぎると、食欲低下やむし歯の原因にもなります。できるだけ水やお茶を飲むようにしましょう。

☆冷たいものの摂りすぎは体を必要以上に冷やします。涼しい場所にいるときは常温の水や温かいお茶などがおすすめです。

水やお茶をこまめに飲もう！

