



# 夏をおいしく乗り切ろう！



いよいよ夏本番！ 暑さで食欲がない日もあると思いますが、しっかり食べて、暑さに負けない体を作しましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 1. 朝・昼・夕の3食の食事で、生活リズムを整えよう

3度の食事をできるだけ同じ時間に食べることで、生活リズムが整います。

### 2. 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

暑くて食欲がないからと、「麺類だけ」といったあっさりとした食事ばかりを続けていると、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素が不足し、夏バテの原因となってしまいます。

(麺類を食べる時には、卵やツナなどのたんぱく源や野菜を加えましょう。)



### 3. 冷たいものとりすぎに注意しよう



アイスクリームやジュースなど、冷たくて甘いものをとりすぎると、胃腸に負担がかかったり、空腹を感じにくくなり食欲が低下したりして、夏バテの原因となってしまいます。

また、アイスクリームやジュースなどは、糖分が多く含まれているので、肥満や虫歯の原因にもなります。気をつけましょう。

### 4. 早め早めの水分補給を心がけよう

熱中症予防のため、こまめに水分を補給することが大切です。

★ふだんの水分補給は、お茶か水にしましょう

(活動にあわせてスポーツドリンクなどを活用しましょう)

★一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をゆっくりと飲みましょう。

のどが渴きを感じたら、すでに不足ぎみです。



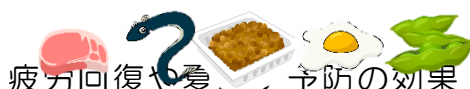
## 夏におすすめの食材

### 夏野菜



夏が旬の野菜には、ビタミンやミネラル・水分がたくさん含まれています。

### ビタミンB群を多く含む食材



疲労回復や夏バテ予防の効果があります。

### 香辛料や香味野菜



普段につなぐもので、上手にとりいれましょう。