

# 夏の食生活について



いよいよ夏本番です。日差しが強く、気温や湿度も高くなるこの時期は「夏バテ」に注意が必要です。夏バテしないように、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、元気にすごしましょう。

## 朝ごはんを1日を元気にスタート!

朝ごはんは1日の元気の源です。早寝、早起きをして、しっかり食べましょう。



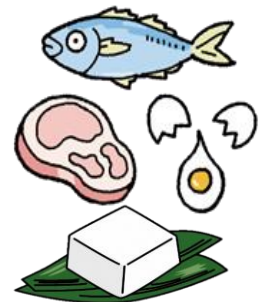
## 栄養バランスのよい食事

主食だけ、おかずだけの食事では夏の暑さに負けてしまいます。主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、栄養バランスのよい食事をしましょう。



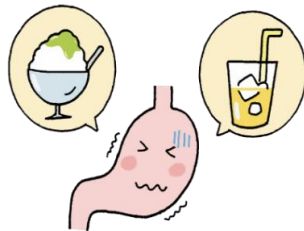
## 主菜をしっかり食べる

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をとることが大切です。肉・魚・卵・大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。



## 冷たいものをとりすぎない

冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。



## おやつのとりに注意

おやつは3食の食事では不足しがちな栄養素を補う役割があります。食べる時間、量を決めて、不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を補えるようにしましょう。夏野菜や果物、乳製品がおすすめです。



## 夏野菜をたっぷり食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補ってくれます。また、太陽の日差しをたっぷり浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。夏野菜をたっぷり食べて、体の調子を整え、暑さや病気に負けない体をつくりましょう。

