

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「熱中症」や「夏バテ」に注意が必要です。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!

朝ごはんは元気の源です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけると、一日元気に過ごせます。



栄養バランスのよい食事

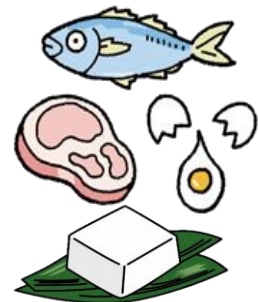
主食だけ、おかずだけの食事では必要な栄養が足りず、体が夏の暑さに負けてしまいます。**主食・主菜・副菜・汁物**をそろえ、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。



主菜を一品食べる

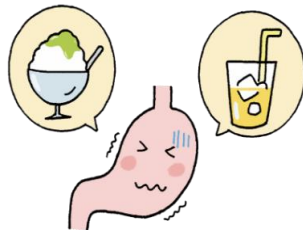
夏バテしないためには、**たんぱく質**をとることが大切です。

肉・魚・卵・大豆製品を中心とした主菜をしっかりと食べましょう。



冷たいものをとりすぎない

アイスやジュースなど冷たいものは胃腸を冷やし、食欲低下につながります。夏の食事でも**温かいもの**(みそ汁やスープ、飲み物)で**胃を温める**ことが大切です。



おやつを工夫して

おやつは3回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、成長期に必要なビタミンやカルシウムを補う**とよいです。たとえば、乳製品(ヨーグルト、チーズ)や、夏が旬のスイカ、きゅうり、とうもろこし、トマト、えだまめなどがおすすめです。



熱中症対策～夏が旬の野菜や果物をたっぷり食べよう～

夏は気温が高いため、部屋で過ごしても、外で過ごしても、体から水分やミネラルが汗や尿として出ていきます。つまり熱中症の危険があります。**夏が旬の野菜や果物は、水分やミネラル、ビタミンA、Cなどが多く含まれています**。熱中症対策の1つとして、夏が旬の野菜や果物を毎日食事に取り入れることが大切です。

