

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。



夏の誘惑！

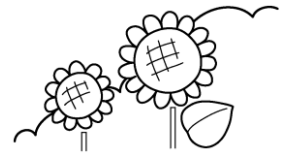
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、C群を多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

熱中症に

ならないために……

こまめに水分補給を



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

