



令和 7 年 9 月  
英 田 小 学 校  
(長子に配付します)

夏休みが終わり、新学期が始まりました。9月は、まだまだ残暑も厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をスタートさせましょう。

## 夏の疲れをふきとばそう！

夏の暑さによる疲れを少しでも取れるように食事と疲労回復について考えてみましょう。



### どうやったら疲れがとれるの？

「なかなか疲れがとれないな」と感じている人の中に、夏休みの間、冷たい飲み物やアイスなどをたくさん食べた、そうめんやうどん、ラーメンなど麺類ばかり食べていた、食欲がなくて欠食していたといった食生活をしていた人はいませんか？

そんな人は、バランスのよい食事をするようにしましょう。特に疲労回復のためには、炭水化物(糖質)、ビタミン B1 などの栄養素が必要です。

## 炭水化物、ビタミン B1、クエン酸を意識してとりましょう!!

### 炭水化物



ごはん、パン、めん類など

炭水化物(糖質)は、エネルギーのもとになります。

### ビタミン B<sub>1</sub>



豚肉、豆類、うなぎなど

ビタミン B<sub>1</sub> は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。

### クエン酸



みかん、グレープフルーツ、オレンジなど

クエン酸は、疲れを回復してくれます。

## 水分補給は、早めに！こまめに！

活動に夢中になると「のどのかわき」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどがかわいた」と感じた時には、脱水症状が始まっています。のどのかわきを感じる前に、時間を決めて水分補給をするように心がけましょう。

### 水分補給にはこんなものを！

ふだんの生活で水分補給を目的とするなら...

水・お茶



運動するときの水分補給を目的とするなら...

スポーツ飲料



牛乳は脂肪やたんぱく質を多く含むので、「栄養補給」を目的として食事や間食と一緒にするのがおすすめ！

牛乳



失われた水分と栄養素と一緒に補給できる優れたもの！

汁物

