



梅雨が明けると、本格的に夏が始まります。
夏を元気にすごすためにも、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。また、水分もこまめにとって、熱中症を予防しましょう。



夏の食生活について考えよう

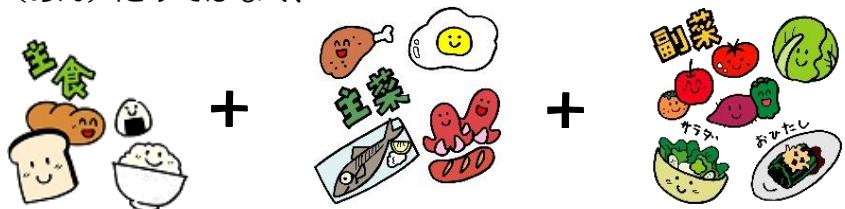
～夏バテ知らず元気な体をつくる3つのポイント～

夏を元気にすごすための食事とは？



ポイント1 主食・主菜・副菜をそろえる

暑くて食欲がなくなると、のどがしが良いめん類を食べる機会が増えます。そういう時は、主食（めん）だけではなく、肉や卵のおかず、野菜のおかずを組み合わせたり、麺のトッピングに肉や卵、野菜や海藻などをのせたりすると栄養バランスが良くなります。



ポイント2 水分をしっかり補給する

のどが渴いてから水分を補給するのでは、もう体の水分は不足の状態です。また、一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかって食欲不振の原因になります。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどをこまめに飲むようにしましょう。

ポイント3 早寝・早起き・朝ごはん

早起きして朝ごはんを食べる。おやつは食べ過ぎないよう時間と量を決める。夜は早めに布団に入る。これを繰り返すことで、生活リズムとして定着します。1日3食をしっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。



夏休みは自由にすごす時間が多いため、食事時間や内容が不規則になりやすいです。

だからこそ、自分の食事のしかたを見なおして、元気に夏をすごしましょう！