



梅雨が終わると、いよいよ本格的な「夏」がやってきます。暑さが厳しくなると、のど越しの良いものや冷たいものに食事が偏ってしまい、体力がなくなってしまうことがあります。栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠で暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えたいですね。

## 夏の食生活について知ろう！

### 夏バテ防止のポイント

#### ポイント1

#### 食事は主食・主菜・副菜をそろえる

暑くて食欲が低下すると、ごはんやめん類だけの穀類中心の食事になりがちです。

夏の暑さに負けない体をつくるため、肉や魚、豆腐などを含む主菜のおかず、野菜や果物などビタミン・ミネラルを多く含む野菜中心の副菜も一緒にそろえるようにしましょう。すぐに食べられるトマトやヨーグルトを準備しておくといいですね。

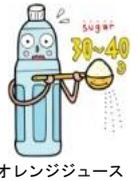


#### ポイント2

#### 水分補給をしっかりと

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。コップ1杯ほどを「のどが乾いた」と感じる前にこまめに飲むようにしましょう。

ジュースなどの甘い飲み物で水分補給をしていると、砂糖のとりすぎになります。のどが乾いたときは、お茶か水を飲むようにしましょう。



オレンジジュース



#### ポイント3

#### 規則正しい生活リズムを！

栄養バランスの良い食事をとることは、夏バテ防止にもっとも大切なことです。そのためには、朝昼夜の食事がしっかりとれるよう生活リズムを整えましょう。学校が休みの日には生活リズムが乱れやすくなりますが、朝ごはんを食べるために早寝・早起きをすることで自然と生活リズムが整います。



#### ポイント4

#### 間食は時間と量を決める

間食を、好きなものを好きなだけ、好きな時間に食べ続けると、朝・昼・夜の三回の食事の栄養バランスが崩れてしまい、体が疲れやすくなり、夏バテの原因になります。

間食は時間を決めて、食べる分だけお皿に出して食べましょう。

