



なつ しょくせいかつ かんが
夏の食生活について考えよう

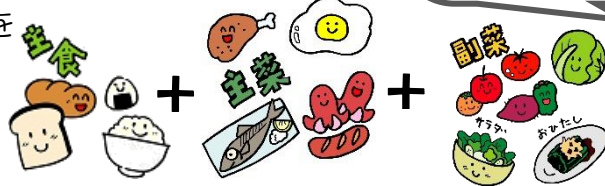
なつ し げんき からだ
～夏バテ知らず元気な体をつくる3つのポイント～

つゆ あ ぼんかくてき なつ はし
梅雨が明けると、本格的に夏が始まります。夏を元気に過ごすためにも、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。

夏を元気に過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

あつ しょくよく
暑くて食欲がなくなると、のどごしが良いめん類を食べる機会が増えると思います。そういう時は、主食（めん）だけではなく、肉や魚、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よくなります。



とく なつやす しゆう
特に夏休みは自由に過ごす時間が多いため、食事時間や内容が不規則になりがちです。夏バテでやせてしまったり急に太ったりする子ども多いです。今いちど、自分の食事のしかたを見なおしてみましょう



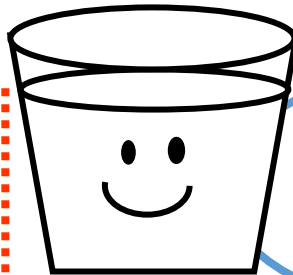
ポイント2 水分をしっかりと補給する

のどが渇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。「のどが渇いた」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。



すいぶんほきゅう
—水分補給のおすすめは何でしょう？—

お茶や水がおすすめです。



うんどう あせ
運動などで、汗をいっぱいかいたときは、スポーツドリンクもおすすめです。



あまの もの きとう
ジュースなど甘い飲み物は、砂糖のとりすぎにつながります。おやつは時間を決めて飲みましょう。

ポイント3 早寝・早起き・朝ごはん

なつ ぼうし しょくじ たいせつ
夏バテ防止にはバランスのよい食事をとることが大切です。そのためには、3食しっかり食べられるように、生活リズムを整えましょう。

はやお あさ た た じかん りょう き
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。よる はや ふとん はい く かえ じぶん せいかつ ていぢやく
夜は早めに布団に入る。繰り返すことで、自分の生活リズムとして定着します。

