

湿度の高い、暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？

夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気にすごしましょう。

### 夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

### 時間を決めて 1日3食 食べましょう

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！給食を思い出しながら『**主食+主菜+副菜**』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。

### 冷たいものの 食べすぎや 飲みすぎ注意

### ビタミン A・B・Cを とみましょう

給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

### 暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかりととりましょう

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



豚肉



やまいも



豆腐



とうもろこし

# おやつのとり方を考えましょう！

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

**おやつは楽しみ程度に。**  
**時間と量を決めてから食べよう！**



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

**運動をする人には食事を補う**  
**「補食」。必要な栄養を**  
**“取りに行こう”!**

スポーツをする人は、「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりや果物、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



**おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!**

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖質、脂質、塩分のとりすぎです。



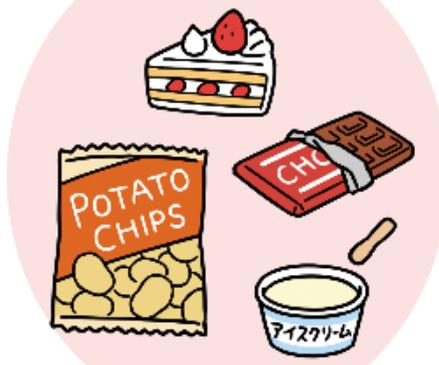
## ～おやつのおSOS～

### 糖 ざとう Sugar



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれています。水代わりに飲むのはやめましょう。

### 脂 あぶら Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

### 塩 しお Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。