



いよいよ夏本番です。蒸し暑いこの時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事、睡眠をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

ビタミンで夏を元気に乗りきろう！

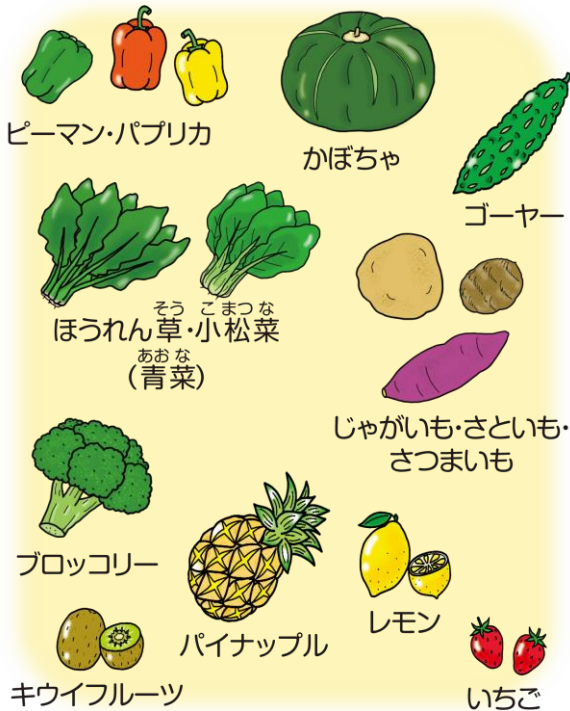


夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、ストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちですが、ビタミンもしっかりとれるよう心がけましょう。

ストレスから体を守る！

炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける！

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも体のためにためておけず、汗などとともに体外に出やすいため、毎日の食事ですることが大切です。



「おやつ＝おかし」ではありません

間食は小さな子どもや食の細かい人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、下のことに気を付けながら上手にとりましょう。

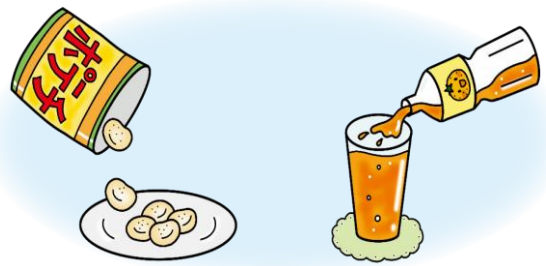
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



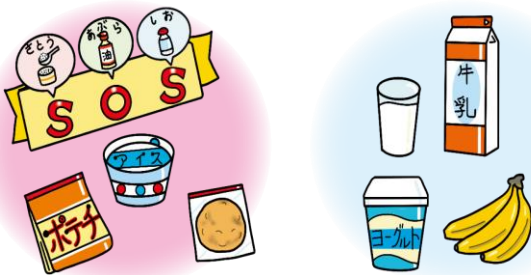
● 不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



● 好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



● 「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



● おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

かんたんおやつレシピ ～じゃこマヨトースト～



(材料:3枚分)

フランスパン 3cm
ちりめんじゃこ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

(作り方)

- ①フランスパンを厚さ1cmくらいに切る。
- ②フランスパンにマヨネーズをぬる。
- ③じゃこをのせる。
- ④オーブントースターでこんがり焼く。

エネルギー量:1枚あたり 90kcal