



しょくいくだより

7月に入り、湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れが取れない」「食欲がわからない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策にも、栄養と休養をしっかりと取り、規則正しい生活を送りましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★食事の時間を合わせることで体内時計が整います。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

あつ ほん ばん 暑さ本番です!

たいちょう ととの 体調を整え、こまめな 水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ
しよくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖... 40~80g (4~8%)
れもんじゆ レモン汁... このお好みで



ねつ ちゆうしやう よ ぼう 熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p> <p>涼</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
-------------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

すいぶんほきゆう 水分補給のポイント☆

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むと喉がさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。喉が渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりが良いからと日常的に飲むのは、あまりおすすめしません。

