

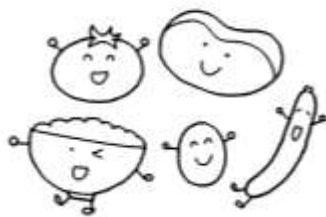
もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごせるといいですね。



★夏を元気に過ごすために

夏に起こりやすい体調不良に、夏ばてがあります。症状として、食欲低下、体がだるくなる、無気力状態などになってしまいます。また、冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを悪くし、夏ばてを悪化させるといわれています。暑い今を乗り切るために、対策しましょう。

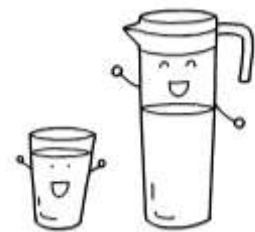
バランスのよい食事！



冷たいものとりすぎ注意！



こまめに水分補給を！



いろいろな食べものを組みあわせる。

冷たいものばかりでなく、温かいものも取り入れる。

のどがかわく前に、少しずつ飲む。

お昼ごはんにオススメ！

冷たい麺に
“ひと工夫”



これから、食べやすく冷たい麺類を食べる機会が増えると思います。先にお伝えしたように夏ばて防止には、いろいろな食べものを組みあわせることが大切！そうめんやそばは、めんつゆにつけて食べることが多いですね。しかし、冷やし中華のように真だくさんにすると、栄養バランスはもちろん、色どりもよくなります。また、具や味つけを変えると、飽きずに食べることができます。

たんぱく質を多く含む



そうめん
そば、うどん
ちゅうかめんなど。



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む



ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト きゅうり なす スイカ



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモン汁 適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

注意していますか？

からだのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「からだのお便り」です。毎日、すっきり便が出るようにするには、給食のような食事と、体をよく動かすことが大切です。食べすぎや冷たいものばかりだとおなかをこわし、やわらかく・嫌なおいの便が出やすくなります。また、水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を意識しましょう。

