

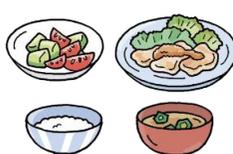
きゅうしょくだより



夏の食生活について

いよいよ本格的な夏がやってきます。夏の厳しい暑さに負けないためには、普段の食生活に気をつけることが大切です。規則正しい食生活や正しい水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごす 4つのポイント

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p> <p>寝不足は、熱中症などの原因になります。生活リズムを整えて朝ごはんを食べ、1日を元気にスタートしましょう。</p> 	<p>2 栄養バランスのよい食事</p> <p>主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけて、疲れにくい体をつくりましょう。</p> 
<p>3 こまめに水分をとる</p> <p>熱中症予防のために、家の中でも意識して、こまめに水分をとるようにしましょう。</p> 	<p>4 冷たいもの・おやつのとりに注意</p> <p>冷たいものやおやつをとりすぎると、食欲が落ちてしまいます。</p> 

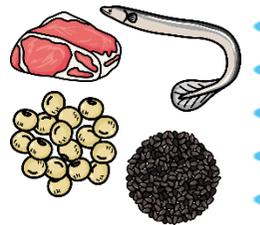


夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」など、暑い夏に起こりやすい症状のことです。原因の1つに、そうめんやうどんなどの炭水化物に偏った食事や冷たい清涼飲料水のとり過ぎによる、ビタミンB₁不足があります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

夏バテ予防に おすすめの食べ物

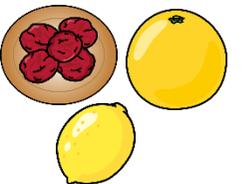
ビタミンB₁を多く含む食べ物

ビタミンB₁は、豚肉、うなぎ、大豆、ごまなどに多く含まれます。にんにくやたまねぎ、にらなどと一緒に食べると、ビタミンB₁の吸収がよくなります。



すっぱい食べ物

梅干しやかんきつ類の酸味成分「クエン酸」には、食欲増進や疲れをとる働きがあります。



夏の旬の野菜・果物

暑い夏に必要なビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。水分も多く、ほてった体を冷やす働きもあります。また、オクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分には、消化吸収を助ける働きがあります。

