

きゅうしよくだより



夏の食生活について

本格的な夏がやってきました。夏の厳しい暑さに負けないためには、食生活に気を付けることが重要です。こまめな水分補給やバランスのよい食事、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。



水分補給のポイント



「のどがかわいた」と感じる前に水やお茶を飲もう

基本



「のどがかわいた」と感じたときには、すでに水分不足の状態です。のどがかわく前に、コップ1杯程度の水分をこまめに補給することが大切です。水や麦茶など、塩分や糖分が含まれていない飲み物にしましょう。

大量に汗をかいたとき

大量に汗をかくと、水分だけでなく塩分も体から失われます。基本の水分補給に加えてスポーツドリンクや経口補水液、塩分入りタブレットなどを活用することで、熱中症を予防することができます。



食事のポイント



1日3食、夏バテを防ぐための食事を心がけよう

夏の旬の食べ物

トマトやきゅうり、なす、すいかなどには、暑い夏に必要なビタミンやミネラルを多く含まれています。また、水分も多く、体を冷やす働きがあります。



ビタミンB1を多く含む食べ物

ビタミンB1には疲れをとり、夏バテを防ぐ働きがあります。豚肉やうなぎ、大豆、ごまなどに多く含まれています。



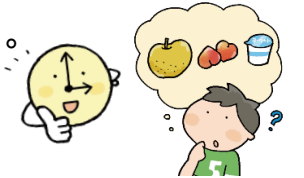
すっぱい食べ物

梅干しやみかん、レモンなどのすっぱい食べ物に含まれている「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



間食にも注意

冷たいものや甘いおやつを食べすぎは、食欲が落ち、夏バテの原因になります。食べる時間や内容、量に気をつけましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

睡眠不足や不規則な生活は、熱中症や夏バテの原因になります。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させましょう。