



先月も暑い日が多かったですが、7月は本格的な暑さがやってきます。夏ばて予防、そして熱中症予防のための食事のとり方を心がけ、体のコンディションを整えて、元気に夏休みを迎えましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



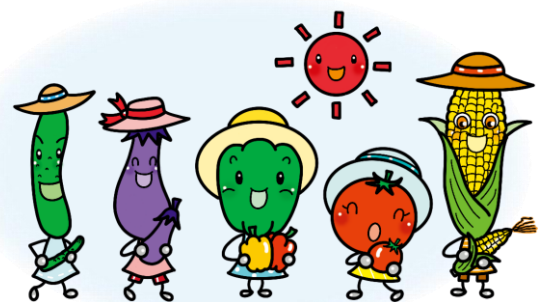
暑くて食欲がわかないことがあると思いますが、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてをしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



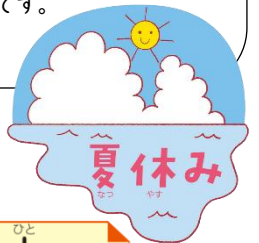
冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きが悪くしてしまことがあります。またジュースに含まれる糖類は、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることがあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに飲むのがおすすめです。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

朝ごはんを充実させる3ステップ



時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう!



「おにぎり」とみそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。