



## 暑さに負けない食事 ～夏をのりきろう！～

気温が上がる夏は、体が疲れ、食欲がなくなり、あっさりしたものや、冷たいものばかり食べたくなります。その結果ますます疲れやすい体となり、夏ばてにつながってしまいます。暑い夏こそしっかり栄養をとりましょう。

### ・朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんを食べて、体のスイッチをいれましょう。暑い夏には食事からも水分補給ができます。

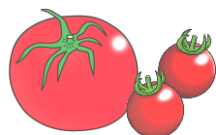


### ・夏野菜や旬の食べものをたっぷり食べる

夏野菜は夏の太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分を多く含むものが多いです。旬の食べものも栄養価が高く、一年のうちで一番おいしく食べることができます。



#### ☆トマト



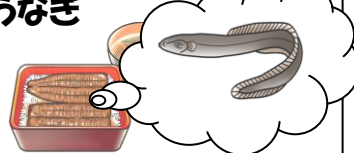
トマトやミニトマトはビタミンA(カロテン)やビタミンCの量が多く、夏の暑い太陽から、肌を守る効果があります。

#### ☆すいか



すいかは水分のほか、エネルギーやミネラルの補給にも役立ち、汗を大量にかく夏にぴったりの食べものです。

#### ☆うなぎ



うなぎは昔からスタミナ食として、食べられてきました。それは夏ばて予防や疲労回復に効果のある、ビタミンAやビタミンB群、エネルギー源の脂肪が多いためです。

### ・夏の水分補給

暑くなってくると、体内の温度を下げるために大量の汗をかきます。そのため、ここ数年、夏の熱中症が急増しています。正しい水分補給をおこなって熱中症や脱水症を防ぎましょう。

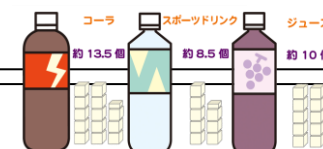
### のどが渇く前に飲む

人の体の60%以上は水分です。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るといわれています。「のどが渇いた」と感じたときにはすでに体の水分は不足しています。のどが渇く前にのむことが大事です。



### 少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。そして食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。



### 糖分のとり過ぎに注意

糖分の多い飲み物は肥満やむし歯の原因になるので注意しましょう。糖分の多いジュースや炭酸飲料では、体内の水分補給を逆に妨げてしまいます。普段は水やお茶で、大量に汗をかいたような場合はスポーツドリンクでと上手に使いましょう。

### ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。

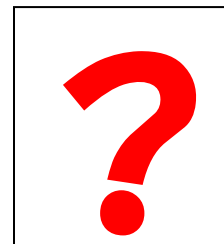


### ●今月の食材

### ～この食べものなあに？～

#### その1

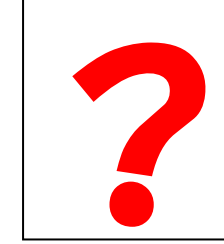
#### ヒント



- 1 色は緑色です
- 2 指のような形をしています
- 3 中に、種がたくさんはいつています
- 4 切ると、星の形に見えます
- 5 さらに小さく切るとネバネバします
- 6 体の調子を整える野菜です

#### その2

#### ヒント



- 1 やわらかいです
- 2 薄いピンク色をしています
- 3 焼くと薄茶色になります
- 4 ハムやベーコンの原料です
- 5 疲労回復のビタミンB<sub>1</sub>が多いです
- 6 皮膚や筋肉、血液など、体をつくるたんぱく質が多いです

(>2322)888 2022 444 1022(222)