



# すくすくだより 7月

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで1食を済ませたり食事を抜いたりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



### こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



水分をとる時は、中身もチェック！！  
 好きだからと言ってジュース等の甘い物ばかり飲んでしまうと、水分と一緒にたくさんの糖分も摂取してしまいます。  
 この機会に普段から食べている物、飲んでいる物のことを詳しく調べてみましょう。入っている材料は食品表示に書いてあります。何が入っているかチェックしてみましょう。原材料名に書いてある材料は、含まれる量の多い順に書いてあります。野菜ジュースを選んだのに、材料の1番最初に砂糖が書いてある時は注意です。また、パッケージにも秘密があり、果汁100%のジュースにのみ、デザインに「果汁のしずく」や「果物のスライス」が使用可能という決まりがあります。100%を探す時の参考にしてみてください。

### 食品表示を チェックしてみよう！

