


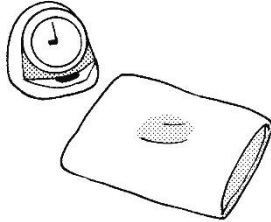




夏空がまぶしく感じられる季節が近づいてきました。暑さがこれから厳しくなるため、「熱中症」や「夏ばて」に気をつけましょう。脱水や体温上昇が起こる「熱中症」は、命の危険にかかわる場合もあります。また、冷たいもののとり過ぎは、胃腸の働きを低下させ「夏ばて」の原因となります。暑い夏を元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

～暑さに負けない体づくりを！～

<p><u>1日3食しっかり食べましょう</u></p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べましょう。特に朝食抜きなどにならないようにします。</p> 	<p><u>こまめに水分補給をしましょう</u></p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p> 
<p><u>冷たい食べ物を食べすぎないようにしましょう</u></p> <p>冷たい食べ物のとり過ぎは胃や腸に負担がかかります。そのため、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p><u>十分に睡眠をとりましょう</u></p> <p>疲れている時や、睡眠不足の時は体調をくずしやすくなります。しっかりと睡眠をとります。</p> 

～水分補給 どんなものを飲めば良いの？～

★通常のとき★

普段の水分補給は、水や麦茶で十分です。

嚥下困難なお子様はゼリーにしてとるのもおすすめです。

★食事のとき★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずからもとれます。

特に、きゅうりやトマト、なすなどの夏野菜にはたくさんの水分とミネラル類が含まれているので、積極的にとりましょう。



※飲み過ぎ、食べ過ぎに注意！ 冷たい飲み物とアイスクリーム！

みなさんは、暑くて、のどが渇いたときに缶やペットボトル入りのジュースを1日に何本も飲んでいませんか？また、アイスクリームを何本も食べていませんか？



毎日続けると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、肥満や糖尿病等の生活習慣病を招くことにつながります。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量ずつ飲むようにしましょう。アイスクリームを食べたい場合は、時間と量を決めましょう。

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

<p>炭酸飲料</p> <p>1本あたり 約54g</p>	<p>果実飲料</p> <p>1本あたり 約51g</p>	<p>アイスクリーム (ラクトアイス)</p> <p>1個あたり 約19g</p>	<p>氷菓</p> <p>1個あたり 約17g</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------------

* 旬の野菜を食べよう *

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニの他、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられます。旬の時期の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、たくさん食べたいですね。



○ トマト

トマトの酸味成分は、食欲を増進させる働きがあります。食欲が低下しがちな暑い時期に食卓に積極的に取り入れると効果的です。



○ ピーマン

ピーマンは、ビタミンCやビタミンAなどのビタミン類を多く含む栄養豊富な野菜です。ピーマンには、緑や赤、黄色など様々な種類のものがありますが、熟した赤ピーマンは、緑のものより甘味が強く、栄養価が高いのが特徴です。