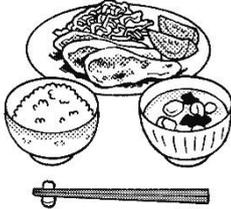
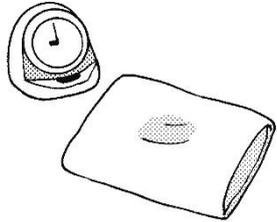




夏空がまぶしく感じられる季節が近づいてきました。暑さがこれから厳しくなるため、「熱中症」や「夏ばて」に気をつけましょう。脱水や体温上昇が起こる「熱中症」は、命の危険にかかわる場合があります。また、冷たいものとり過ぎは、胃腸の働きを低下させ「夏ばて」の原因となります。暑い夏を元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよくたべるようにしましょう。

～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。

★汗をたくさんかいたとき（運動時など）★

汗をかくと、体内からナトリウムなどの成分も失われます。

適度な塩分、ミネラル類、糖分が補給できるスポーツ飲料等がおすすめです。

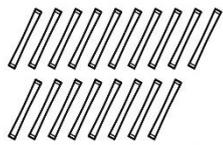
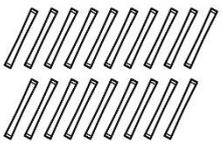


飲みすぎに注意!
**ペットボトル入り
 甘い清涼飲料**



みなさんは、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？
 これを毎日続けると、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。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>   <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>   <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>   <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>   <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

冷たい飲み物は、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖が使われても気づきにくいものです。

暑いと、冷たい飲み物が欲しくなりますが、糖分がたくさん入っています。

飲み過ぎ
 に注意しま
 しょう。



旬の食材（夏のたべもの）

《夏野菜のパワー》

- ①体を冷やす ②ミネラルやビタミン類を補い、夏ばてを予防する。



○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。