



食事だより

7月

夏バテしない食生活



STEP1 生活習慣を見直しましょう！

1日の栄養をしっかり摂るには、食事の時間に空腹を感じる事が一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムを整えてあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなったりするなど夏バテしやすい体になってしまいます。

規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには…

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



STEP2

食事内容を見直しましょう！

バランスのよい食事とは…

- 毎食、**主食+主菜+副菜**を揃えましょう。

主食…ごはん、パン、麺類など

主菜…肉、魚、大豆・大豆製品、卵など

副菜…野菜、きのこ、海藻類など

- 毎日、**牛乳・乳製品、果物**をとりましょう。



暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は、『量より質』です。バランスの良い食事を心がけましょう。特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかく事で、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

～各栄養素を多く含む食材～

たんぱく質 …肉、魚、豆、卵など

ビタミンB1 …豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など

ビタミンC …ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など

カリウム …トマト、きゅうり、なす、スイカなど



STEP3

こまめに水分補給しましょう！

子どもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍とされています。そのため、ある程度意識して水分補給する事が大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶が良いです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がります、食欲の低下に繋がります。

水やお茶以外にも夏野菜を食べる事で水分補給になり、火照った体を冷ます効果もあります。



水分補給のタイミング

○起床時 ○運動前と後

○食事やおやつの時

○お風呂に入る前と後 ○寝る前

★欲しがる前に与えましょう

★たくさん汗をかく前に飲みましょう

★冷たすぎるものは控えましょう