

食育だより



夏は体力の落ちる季節。
睡眠・食事・適切な運動を！

日頃からの生活リズムがいっそう大切になります。



★ どうして夏バテをするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要な、ビタミンB群が排出されています。そのため、体がだるくなったり眠なくなったりします。



夏バテしない生活ポイント

① 水分補給を十分にしましょう

夏は発汗により失われる分、たくさんの水分を摂る必要があります。

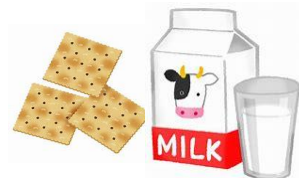
お茶・麦茶を飲む



毎日の食事に汁物を添えて



おやつにも水分を添えて



※ 甘い飲みものには注意
飲みすぎには生活習慣病を導きます。

② 1日3食、いろんなものをバランスよく食べましょう

特に朝ごはんは大切です。1日の活動のエネルギーになります

さっぱりしたものが続くとタンパク質、ミネラル、ビタミンが不足してしまい、栄養不足、スタミナ不足になります



③ 睡眠時間をとりましょう

しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。

早く寝て、早起きをしましょう！

早起きをすると朝ごはんを食べる時間も持てます。

[暑い夏、寝やすくなる工夫を]

- 読書や音楽でリラックス
- 部屋を適度な温度に冷やしておく
- クーラーのタイマー機能を・除湿機能を上手に使って！
- 枕を冷やす

ダラダラと夜更かしは睡眠不良につながります。睡眠不足が続くと疲れが蓄積して元気に活動できなくなります。