

湿度の高い、暑い日が続きます。蒸し暑さから、体がだるかったり、食欲が落ちて食事量が減ってはいませんか？  
食べる量が減れば、体がだるくなりやすく、食欲もなくなって・・・と夏バテが進んで、生活リズムもくずれやすくなります。夏バテにならないよう、生活リズムや食事内容を整えることが大切です。

## 夏バテを防ぐ食事のポイント



「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったりよく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなったりします。冷房が効いた部屋と暑い外との温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあるので気をつけましょう。

### ★偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### ★ビタミンB群、ビタミンCを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）や、ビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

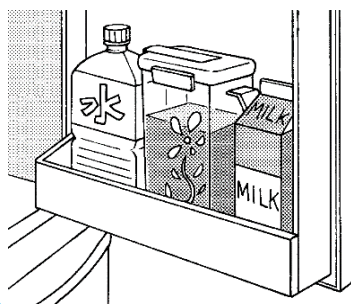


### 夏の誘惑！

## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

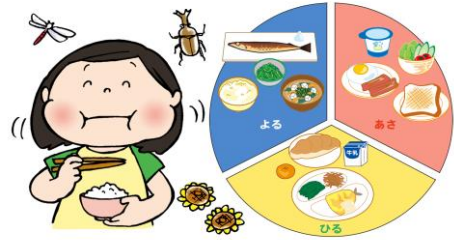
暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏バテの原因になってしまいます。  
暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつものような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？  
日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

## 生活リズムの乱れに注意！



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。

# 野菜を食べて夏も元気に！

夏野菜のおいしい季節になりました。野菜の力を体に取り入れましょう。

## 野菜の6つの力

特に旬の野菜は栄養満点でおすすめだよ！

