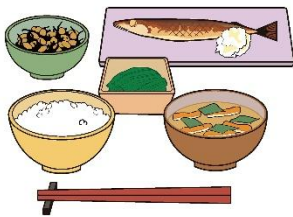




いよいよ夏本番を迎えます。今年の夏も暑くなりそうです。暑い日が続くと、食欲や体力が落ち、熱中症や夏ばてを起こしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごすために、生活リズムを整え、バランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 夏に心がけたい食事のとり方

### ① バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。そして、1日3食、しっかり食べましょう。

### ② 冷たいもののとりすぎに注意しよう



アイスクリームや冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸の働きを弱らせるため、夏ばてが起こりやすくなります。

### ③ 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、暑い時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。水分を多く含むため、積極的に食事に取り入れることで、水分補給にもなります。

水分たっぷり

暑さでほてった体を冷やす



汗で失われるミネラルが豊富

紫外線から肌を守るビタミンが豊富

### ④ 水分補給をしよう

「のどがかわいた」と感じたときはすでに水分不足の状態です。のどのかわきを感じなくても、こまめに水分をとることが大切です。運動中はもちろん、運動の前後にもしっかりととりましょう。

基本



水やお茶

汗をたくさんかいたとき



スポーツドリンク

汗で失われたミネラルを補給しよう。

ジュースには糖分がたくさん含まれています。飲み過ぎには気を付けましょう。

