
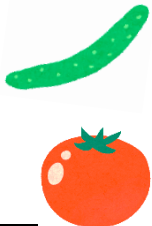






夏を元気に過ごすための食生活のポイント！！



<p>●朝ごはんは必ず食べましょう！！</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日を元気にスタートするための、大切なエネルギー源です。 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>●夏野菜をしっかり食べましょう！！</p> <ul style="list-style-type: none"> ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 
<p>●こまめに水分をとりましょう！！</p> <ul style="list-style-type: none"> 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで、塩分も一緒にとるようにします。 	<p>●冷たいものは、ほどほどにしましょう！！</p> <ul style="list-style-type: none"> アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 温かい飲み物や料理も取り入れましょう。 



上手な水分補給の仕方



私たちの体は約70%が水分ですが、体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子供は特に注意が必要です。適度な水分補給で水分を補い、脱水症状を防ぎましょう。

一度にたくさん飲まない

水分を一度にたくさん飲むと、胃に負担がかかります。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにします。運動をする前には必ず水分をとり、運動中も水分補給をする時間を決めましょう。



適温は5～15℃

冷やし過ぎると胃腸に刺激となり、負担が大きくなります。冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわす原因にもなります。冷やし過ぎはよくありません。



食事からも補給する

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3度の食事からもとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類等の汁物からミネラルを補給しましょう。

