



食育通信

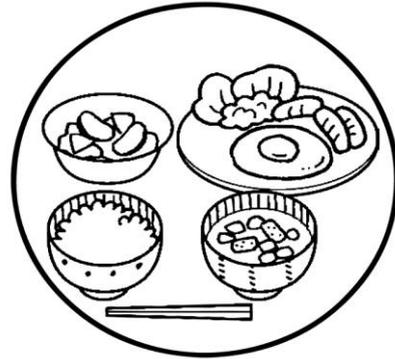
坪井中学校
令和6年7月

じりじりと暑い日が続いています。暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすために、食生活を工夫してみましょう。

夏バテしない食生活の工夫をしよう



元気ポイント1 早起き&朝ごはん



元気に過ごすために、早起きをして朝ごはんを食べましょう。生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが大切です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

朝寝坊&朝ごはんぬきでは……。



一日のスタートが遅いと生活リズムがくずれるので注意しましょう。夏は、日中気温が高くなるので、朝の涼しいうちにしっかり朝ごはんを食べることが、夏バテを防ぐためにも重要です。



元気ポイント2 水分補給

私たちのからだの65~70%は水分です。からだの中の水分は汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

水分は、一度にたくさんとらず、こまめにとりましょう

<p>●起きたとき●</p>	<p>●食事のとき●</p>	<p>●運動するとき●</p>
<p>●お風呂に入るとき●</p>	<p>●寝るとき●</p>	<p>水や麦茶で水分を補給しよう!</p>



夏本番の暑い日などは、ペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分をとることになり、生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲むときにはコップに入れ、たくさん飲みすぎないようにしましょう。



元気ポイント3 間食

甘いお菓子やスナック菓子などを食べ過ぎると、食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決めて食べ、食べ終わったら歯磨きをして、だらだらと食べ続けないようにしましょう。

×おやつのだらだら食い×

食べすぎやむし歯にならないように、間食は時間を決めて食べましょう。

