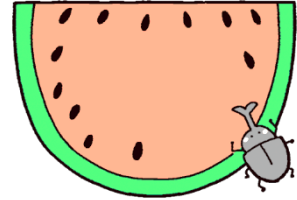


食育つうしん

食と健康について

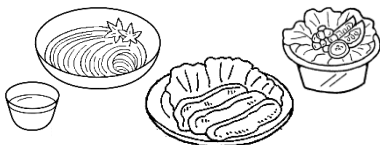
夏の食生活と水分補給



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、蒸し暑い季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、食事や水分をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごせるとよいですね。

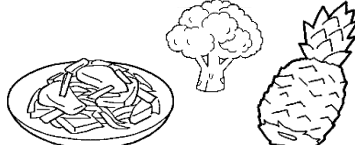
夏の食生活のポイント1：食事

偏った食事をしない



あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足となります。主食だけでなく、主菜・副菜も取り入れると、栄養バランスがととのいます。

ビタミンを多くとる



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）が多い食品をとると、夏バテ予防に効果的です。

冷たいものを食べすぎない

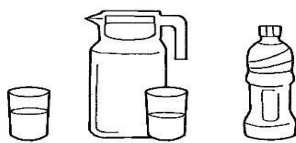


冷たいもののばかりを食べると、胃に負担がかかります。

夏の食生活のポイント2：水分補給



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をし、甘いジュースや炭酸飲料を水の代わりに飲むのは避けましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用するとよいですね。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？



飲み水として、1日あたり1.2リットルが目安です。ただし、汗をかいた時や、運動をする際は、飲む量を増やして脱水にならないように注意が必要です。



飲みかけのペットボトルを放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るとよいですね。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。