

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。暑さに負けないよう、食事・運動・休養に気をつけて元気に夏を過ごしましょう。

おやつと上手につきあおう

おやつは、「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時（2時～4時）に、気分転換を兼ね、軽い食事をしたことから生まれた言葉です。夏休みにむけて、おやつのよいとり方を考えてみましょう。

おやつは「小さなごはん」

「おやつ＝お菓子、ジュース」ではなく、おやつは1日3回の食事を補うという役割をもつ「小さなごはん」です。

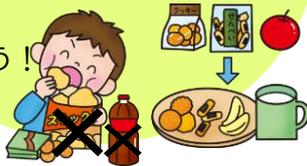
普段のおやつに、牛乳・乳製品や果物などをとり入れ、成長期に必要なカルシウムや鉄分、ビタミンなども補いたいですね。



3つのポイントに気をつけよう！

おやつの量

袋ごとや、ペットボトルに入ったままだと、ついつい食べ過ぎてしまいます。小皿やコップにとり分けて、食べる量に気をつけましょう！



おやつの時間

時間を決めずだらだら食べると、食事の時間になってもおなかがへらずに、食事をしっかりと食べることができなくなります。虫歯や肥満の原因になります。



おやつの内容

お菓子やジュースばかりでなく成長に必要な栄養素を補えるようなものにしましょう。

おすすめのおやつ



冷たいもの、とりすぎていませんか？

暑い日には、冷たいジュースやアイスクリーム、かき氷が食べたくなりますね。熱くなった体を冷やすことは大切ですが、冷たい食べものや飲みものとりすぎは禁物です。

冷たくておいしいからといってとりすぎると…

- ・胃腸に負担がかかり、食欲低下の原因になります。
- ・ジュースやアイスクリームは、糖分を多く含むため、消化にたくさんのビタミンが使われ、疲れやすくなってしまいます。そして満腹感により食事がとれず、栄養が不足してしまいます。



暑くて汗をよくかく夏は、運動時だけでなく日常生活でもこまめな水分補給を心がけましょう。普段の水分補給には水・お茶を。スポーツドリンクやジュースを水代わりに飲むのではなく、おやつの時にコップにとり分けて飲むと良いですね。