



梅雨が終わると、いよいよ本格的な「夏」がやってきます。暑さが厳しくなると、のど越しの良いものや冷たいものに食事が偏ってしまい、体力がなくなってしまうということがあります。栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠で暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えたいですね。

## 夏バテにまけない食事のポイント

### たんぱく質を摂ろう！

暑くて食欲が低下すると、ごはんやめん類だけの穀類中心の食事になりがちです。夏の暑さに負けない体をつくるために、良質たんぱく質を多く含む「肉、魚、卵、大豆製品」を中心とした、主菜をしっかり食べましょう。



### 旬の夏野菜を！

トマト、ピーマン、なす、きゅうり、オクラなどの夏野菜には、水分が多く含まれており、体温を下げる効果があります。また、ビタミンやミネラルも豊富で、体の調子を整えてくれます。旬の夏野菜を、積極的に取り入れたいですね。



### 冷たいものの摂りすぎに気を付けよう！

夏は、冷たいアイスやジュースがおいしく感じられ、ついつい食べすぎてしまいます。冷たいものの食べすぎは、胃腸を冷やし、食欲低下の原因となります。食べすぎには気をつけましょう。



### 規則正しい生活リズムを！

夏バテ予防には、1日3食しっかり食べることが大切です。そのために、生活リズムを整えましょう。夜更かしすると、睡眠不足となり、だるさや食欲低下を引き起こし、夏バテにつながります。夏休みでも、「早寝早起き」を心がけましょう。



## おやつと上手につきあおう

### 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もなってしまいます。



### 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

