

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に過ごすために、朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて規則正しい生活を心がけましょう。

暑い夏をのりきろう！

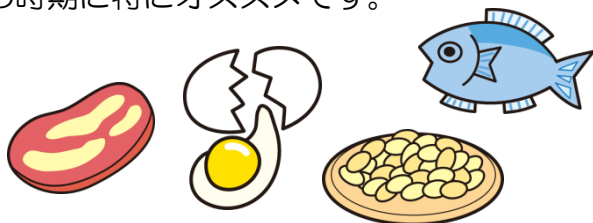
夏バテにまけない食事のポイント！

「夏バテ予防に効果的な食べもの」を上手にとりいれよう！

主菜をしっかり食べる

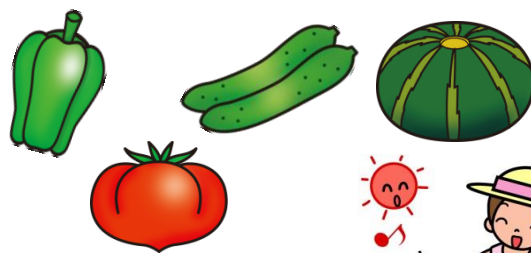
夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。

特に豚肉には、ビタミン B1 が多く、この時期に特にオススメです。



旬の夏野菜をとれよう

トマト、ピーマン、かぼちゃ、さやいんげん、オクラなど夏の旬の野菜には、水分が多く含まれています。また、体の調子をととのえるビタミンやミネラルの大切な補給源にもなります。



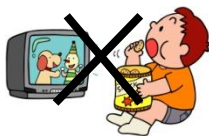
考えてみませんか？おやつ！

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。

おやつのよいとり方を考えてみましょう。

量を決めてから食べよう！

袋ごと、ペットボトルに入ったままとると、つい食べ過ぎてしまいます。お皿に分けたり、コップに注いで量を決めましょう

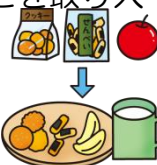


時間を決めて食べよう！

時間を決めずにだらだら食べていると、おなかがすかずに、食事がきちんと食べられなくなります。

栄養のことも考えて！

おやつ＝甘いものではありません。食事を補う意味で、牛乳・乳製品や果物などを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給をしましょう！



水分補給は水か麦茶で！

水かカフェインを含まない麦茶でこまめにとりましょう。糖分の多いジュースは水分補給にはむきません。