

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。

夏バテにまけないために・・・

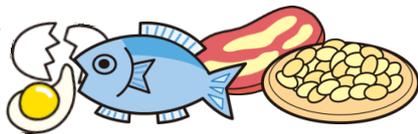


◎ 夏バテを防ぐ食事のポイント

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、主菜をしっかりと食べましょう。



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食しっかりと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。



夏の水分補給は、こまめに！

暑くて汗をよくかく夏は、運動時だけではなく、日常生活においても水分補給を心がけることが大切です。のどが渴いてから、一度にたくさん飲んでしまうと、胃腸に負担がかかり、食欲低下の原因につながります。「のどが渴いた」と思う前に、水分補給をしましょう。



飲み物の種類に注意！

口当たりの良い清涼飲料水や炭酸飲料は、糖分を多く含むため、水分がうまく体に吸収されません。普段は水やお茶で水分を補給しましょう。

