



食育だより

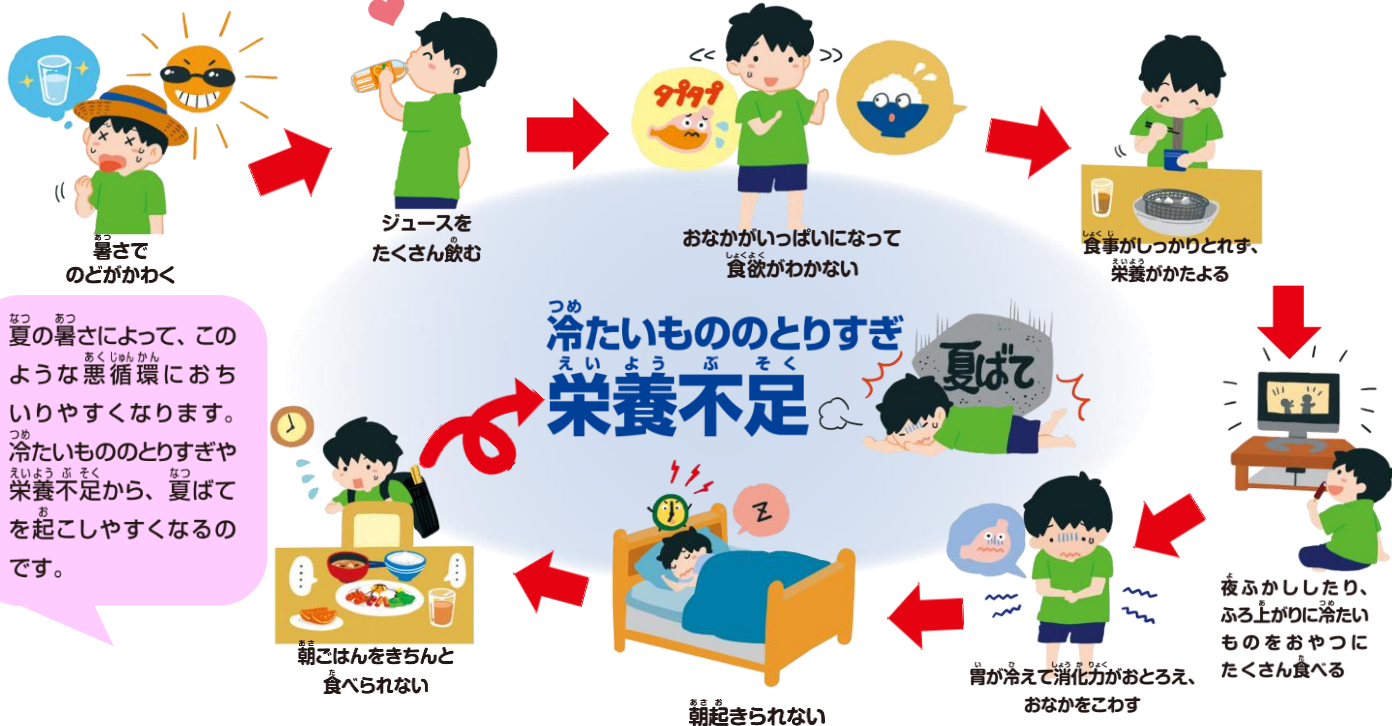


令和5年7月
館林邑楽学校栄養士会

暑さが厳しくなってくると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さで体調を崩してしまうことをいい、その症状は様々です。食生活に気を付けることで、夏ばてを防ぎ、夏を楽しく元気に過ごしましょう！！

食生活に気をつけて夏ばてを防ごう！

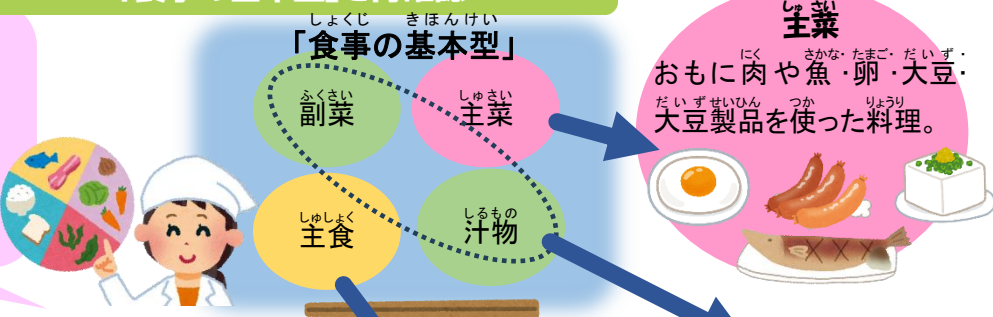
暑い夏は、気をつけないと夏ばてになってしまいます。今回は食生活で注意したい事をお伝えします。



夏の暑さによって、このような悪循環におちいりやすくなります。冷たいもののとりすぎや栄養不足から、夏ばてを起こしやすくなるのです。

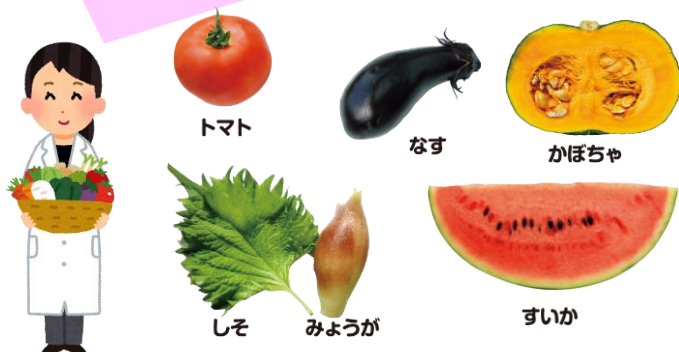
「食事の基本型」を再確認！

「さっぱりしたものを食べたい」と冷たい麺に偏りがちな夏の食事ですが、主菜や副菜が不足しないように注意することで夏ばてを避けることができます。



夏の野菜やくだものを活用！

夏が旬の野菜や果物には、汗で失われる水分や無機質が豊富です。また、しそやみょうがなどの香味野菜は食欲を高める効果があります。積極的に活用しましょう。



水分補給は水か麦茶でこまめに！

のどが渇く前に積極的に水分補給をしましょう。ただしジュースでは水分補給にはなりません。糖分の取り過ぎになり、食欲をなくす原因になってしまうからです。普段は水か麦茶にしましょう。急に汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクを上手に使うといいですよ。