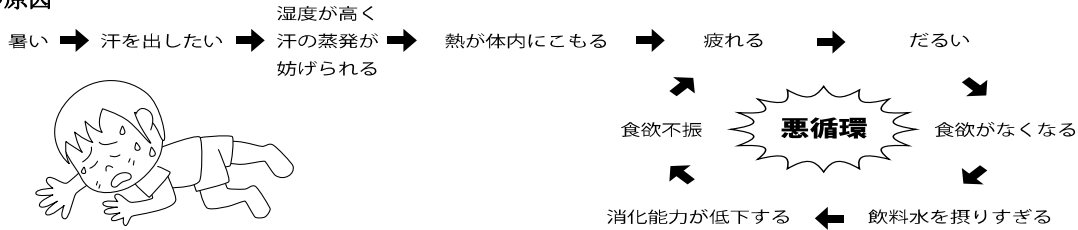




夏バテ予防

夏真っ盛り。暑い日が続きますね。お子さんの様子はいかがですか。夏バテしていませんか。まだまだ続くこの暑い日々を元気に過ごすために、食生活ではどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

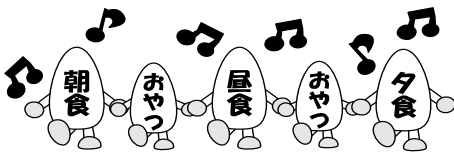
1. 夏バテの原因



※ 他にも冷房の効きすぎた部屋とそうでない場所との大きな温度差による体の疲労、睡眠不足なども夏バテの原因となります。

2. 夏バテを予防するポイント

① 食事は量より質を考えて取りましよう



1日3食 + 間食

② 食欲を増進させる工夫をしましょう



香辛料



かんきつ類や梅干し

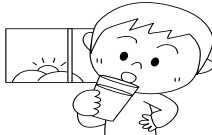


多くの種類の食品を少しずつ・バランスよく



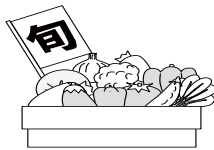
組み合わせ

③ こまめに水分補給をしましょう



体内の水分が不足しないよう、常温にした水やお茶などをほしがる前にこまめに摂りましょう。遊ぶ前や入浴前など、汗をかく前に摂ることも大切です。

⑤ 新鮮な野菜や果物をたっぷり取りましよう



太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましよう。

⑦ リズムある生活をましよう。

睡眠を十分にとり、疲れを溜め込まないようにすることは大切です。規則正しい生活をし、リズムある生活を送ることは適切な睡眠に導くために欠かすことができません。また、暑くて眠れない場合は、頭を冷やすなどし、睡眠が摂りやすくなるよう、工夫ましよう。

⑧ 食欲がないときは無理強いしないましよう

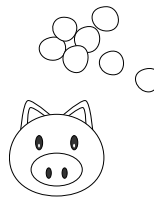


食欲がないとき、無理に食べさせようとしても、それは逆効果です。ますます食べてくれません。食べたくなるような声がけをしたり、そのような環境を作ることも大切です。また、食べたいものを少量ずつでも摂り、体力が消耗しないましよう。

④ 冷たいものを摂り過ぎないようにましよう

清涼飲料水やアイスなど、冷たい飲み物や食べ物摂りすぎると胃腸を壊したり、食欲がなくなったりまします。

⑥ ビタミンB₁を補給ましよう。



うなぎ 牛乳
大豆 豚肉
ほうれん草

ビタミンB₁が不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。

