



7月も半ばを過ぎて、毎日暑い日が続いています。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能が低下し食欲も衰えがちになります。1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝て、1日の疲れをしっかりとるようにしましょう。

また、熱中症対策に大事な水分補給。牛乳には、糖質とたんぱく質が含まれており、暑さを乗り越える強い体づくりに効果的な飲み物です。夏休み中も、一日に少なくともコップ1杯の牛乳を飲んで、部活動や勉強に頑張りましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです。

な



- ・生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



- ・冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



- ・おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



- ・酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



- ・栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



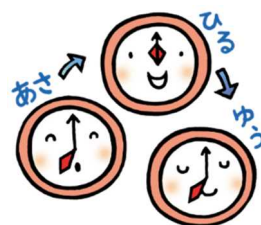
- ・飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



- ・食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



- ・時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

