



令和4年7月号

宇都宮市立陽北中学校

暑さが厳しくなってくると「夏バテ」という言葉をよく耳にします。夏バテは、夏の暑さが体についていけず、食欲がなくなったり疲れやすくなったり、頭がぼ~っとしたりするなど体の調子を崩すことです。楽しい夏休みを元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

- 1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意**



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷えて胃腸の調子が悪くなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養が偏ってしまいます。

夏の食生活チェック

- 2 朝ごはんをしっかり
食べよう**



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷えて胃腸の調子が悪くなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養が偏ってしまいます。

- 3 夏野菜をたくさん食べよう**



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類やミネラル、水分がたっぷり含まれています。

- 4 牛乳も忘れずに飲もう**



夏休み中も吸収率のよいカルシウム源・スタミナ源やスタミナ源として1日1本飲んでほしいです。乳アレルギーがある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

- 5 冷房に気をつけよう**



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。比較的涼しい朝などを利用して体を動かし汗をかきましょう。熱中症にならないよう、冷房を上手に使いましょう。

- 6 夜ふかしをしない**



楽しい行事が多い夏はつい夜更かしがちです。睡眠不足は夏の健康の大敵です。生活のリズムを崩さないようにしましょう。

水分補給に何飲んでる?...

酷暑が続く中、水分補給は大切ですが、何を飲んでますか？

砂糖のとりすぎに気をつけて！！

コーヒー飲料約30g ストレートティ約20g 野菜ジュース約15g



炭酸飲料約50g スポーツドリンク約30g



ゼロカロリーは0じゃない！

100mlあたり5キロカロリー未満のものは0カロリー
100mlあたり0.5g未満であれば、ノンシュガーと表示できます 表示をよく見て選びましょう！！

普段は水か麦茶を、汗をかいたらスポーツドリンクなどで水分・ミネラル補給を！