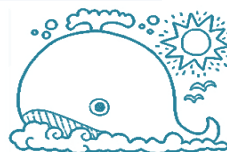




夏ばてしていませんか？



湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわからない」など、夏ばて気味の人はいませんか？夏ばて対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

夏ばて予防には、**栄養**と**休養**が大切!!

☆こんな症状があったら、夏ばてかも・・・



◎授業中にボーッとしてしまう



◎食欲がわからない



◎おなかの調子が悪い

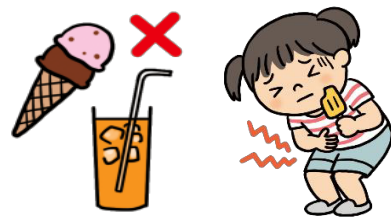
☆夏ばてを防ぐ、治すためには・・・



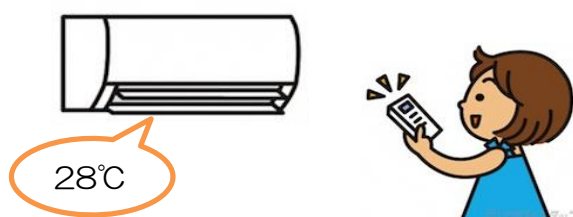
◎バランスよく食べる



◎こまめに水分補給をする



◎冷たい物を取りすぎない



◎冷房の温度に気をつける

暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

水分の補給法

●3回の食事からしっかりとる!

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもできます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



●野菜や果物からとる!

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



●適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



5~15℃

●のどが渴く前に飲む!

「のどが渴いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



●一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。



●ジュースや炭酸飲料はNG

ふだんは水か麦茶で!

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。



夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないので元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



のどが渴いたときではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

こまめに水分をとろう!

水分を上手にとり、熱中症に気を付けましょう

のどがかわく前に飲もう!



のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足みだよ。こまめに水分をとろうね。

一度にたくさん飲むのはやめよう!



一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ばいほどを、ひと口ずつゆっくり飲もうね。

水や麦茶で水分をとろう!



ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう(糖分)のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。

食事は3食きちんと食べよう!

栄養バランスのよい食事をきちんととり、夏ばてを防ぎましょう

暑いと食欲が落ち、そうめんなど冷たくあっさりとしたものを、好んで食べがちです。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)といった栄養素が、不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなるなど、「夏ばて」とよばれる体調不良を引き起こします。

「夏ばて」を防ぐためには、朝・昼・夜の3食ともに、栄養バランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。



おやつのと리카たを、きをつけよう!

おやつや冷たいものをとりすぎないようにしましょう

おやつを食べすぎない



おやつを食べすぎると、食事がたべられなくなってしまふよ。食事をしっかりと食べられないと、夏ばてしてしまうので、きをつけようね。

冷たいものをとりすぎない



暑いからといって、アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると、おなかが冷えておなかをこわしてしまふよ。