



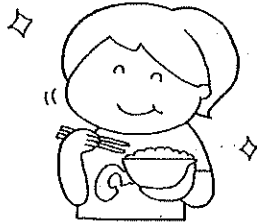
じりじりと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起き・朝ごはんを実践していきましょう。



## 夏を元気に過ごすために



### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



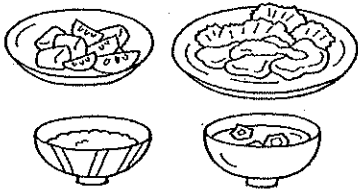
☆塾や習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



☆夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

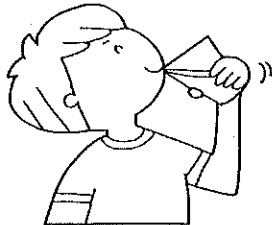


☆夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏野菜ってどんな野菜？

6月から8月の暑い季節に旬を迎える野菜で、水分やカリウムを多く含み、体の熱を逃がしたり、夏バテ予防に役立つ栄養素が多く含まれています。  
例えば…きゅうり・トマト・ゴーヤ・なす・ピーマン・とうもろこしなど

### こまめな水分補給を心がける



☆汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクと水を組み合わせ合わせて飲みましょう。

### 冷たい物の取り過ぎに気をつける



☆おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。

### ～夏の疲れを回復するには～

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、にら、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



☆「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

### <ビタミンB1を多く含む食品例>



豚肉

うなぎ

大豆

玄米



レモン

梅干し



夏は食欲が落ちやすい季節です。毎日朝から暑い日が多いですが、みなさん朝ごはんは食べられていますでしょうか。「朝から暑くて食欲がわかないよ」という人もいるかもしれませんが、朝ごはんは体を目覚めさせるなどの大切な役割があります。また、朝ごはんを食べないと熱中症にかかるリスクが高くなります。朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にすごしましょう。

暑いと体の体温を下げるために、エネルギーを使います。その結果、消化活動に回すエネルギーが減り、食欲が低下します。そんな食欲が減ったときでも、さっぱり、さらさらとのごしよく食べられる冷やし茶漬けの紹介です。ぜひ、参考にしてみてくださいね。



### 梅としらすの冷やし茶漬け



#### <材料>

ごはん	1膳分	大葉	1枚
しらす	20g	炒りゴマ	適量
梅干し	1個		
白だし	小さじ2		
冷水	150cc		

#### <作り方>

- ①ごはんをざるに入れ、水でさっと洗って水気をきります。
  - ②白だし、冷水を混ぜます。
  - ③器にごはんを盛り、しらすと梅干しをのせます。
  - ④②の汁を注ぎ、ちぎった大葉と炒りごまをちらして出来上がりです。
- ☆ポイントは、ごはんを水で洗うことと冷たい汁を使うことです。