



5月

熱中症を防ぐ食生活のポイント

新年度がスタートしてひと月がたち、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。5月は新緑が目にも優しく、爽やかな季節である反面、生活リズムが乱れ、疲れがたまりやすい時期でもあります。また、近年では春先から真夏日を観測することも少なくないため、早めの熱中症対策が必要です。

本格的な夏が到来する前に、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、暑さに負けない強い体をつくっていきましょう。

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

**カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう**

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に、1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

**のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

**汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう**

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日の「端午の節句」は、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p><b>べこもち</b> (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> (青森県)</p>	<p><b>朴葉巻き</b> (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> (鹿児島県)</p>