

気温が高い日が続き、いよいよ夏本番となってきました。暑さに負けず元気に過ごすためには食事や睡眠など、生活習慣が大切です。この機会に自分の生活習慣を見直し、暑さに負けない強い身体を作しましょう！



—夏バテに負けない、食事のススメ。—

夏バテは、体内の自律神経の働きが乱れることによって「体がだるい」「食欲がない」など様々な不調を引き起こすことをいいます。夏バテを予防するには日ごろから生活習慣を整えることが大切ですが、食事に気を付けることでも夏バテの予防に期待ができます。

◎注目すべき栄養素はビタミンB1！

暑い日が続くと手軽に作れてのど越しの良いそうめんや冷やし中華など、麺類の食事をとる機会が増えます。すると炭水化物に偏り、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちに…。

中でもとくに夏バテ予防に意識して取りたい栄養素はビタミンB1です。疲労回復のビタミンと呼ばれるビタミンB1は、炭水化物などの糖質をエネルギーに代謝する働きを助けてくれます。ビタミンB1は体内にためておけないという特徴があるため、こまめに取らなければせっかくの糖質もうまくエネルギーに代謝できず、疲れやすい身体になってしまいます。

ビタミンB1が豊富な食べもの



ぶたにく



うなぎ



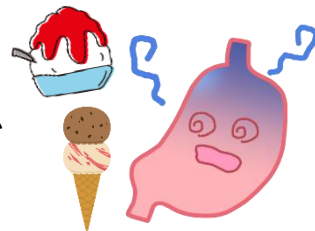
えだまめ



げんまい など

◎胃腸の冷えに気を付けて！

暑さにやられてついついアイスを食べすぎてしまったり、汗をかいたからと思って冷たい水を一気に飲み…。そんなことを繰り返していると、胃腸が冷えて消化吸収機能が低下してしまい、食欲がわかない、胃もたれなどの原因になってしまいます。水分補給は常温に近いものかゆっくりとこまめに行う、アイスは1日1つままでと決めるなど、胃腸を冷やしすぎないようにしましょう。



熱中症対策も忘れずに。



のどが渇いてからではもう遅い！渇く前にこまめな水分補給を！



スポーツドリンクなどを活用し汗で失われたミネラルを補給しよう！



ときには休憩も大切！日陰など涼しい場所でひとやすみ。



マスクは熱がこもりやすい…。とくに運動時には注意しよう！

9月のおすすめ！献立紹介

9月19日(木) ごはん ねぎ塩豚丼の具 かき揚げ キャラメルポテト 中華スープ 牛乳

食育の日の新献立として「ねぎ塩豚丼の具」が登場します。ごはんに乗せて食べてみてください！