

夏休みを元気にすごそう！

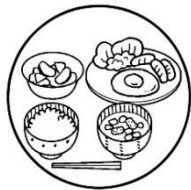
暑い夏は食欲がなくなったり、長い休みに入ると夜更かしをして朝起きるのが遅くなり、朝食を食べないなど食生活が不規則になることがあります。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれるので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

早起き&朝ごはん

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。

夜遅くまで起きていると朝起きられなくなるので、夜更かしせず、朝はカーテンを開けて太陽の光を部屋に取り入れましょう。

また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。



間食は時間と量を決めてとろう！

間食をだらだらと食べ続けていると、食事の時間になってもおなかがすかず、三度の食事がしっかり食べられなくなり、夏バテの原因につながります。

間食は時間と量を決めてとりましょう。また、だらだら食べ続けられないためには、歯みがきをして口の中をリセットすることが効果的です。



上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶などで十分です。

運動などをして汗をたくさんかいた時は、水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。

ただし、飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまいます。飲みすぎには十分気をつけましょう。

また、のどがかわいてからでは軽い脱水症状になっていることがあるので、のどがかわく前にこまめに飲むことが大切です。



～簡単！手作りスポーツドリンク～

- ・水 1ℓ
- ・砂糖 大さじ4
- ・レモンまたは
グレープフルーツ果汁 大さじ2
- ・塩 1つまみ
(指3本でつまむ)



～内容にも注意！～

暑くなると、体がだるくなり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを取りすぎると、胃腸に負担がかかります。また、空腹を感じなくなるなど、夏バテの原因にもなります。

間食では食事を補うように、おにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



食欲がない時の工夫

○香味野菜を使う ～味にアクセントをつけて食べやすく～

冷奴やそうめん、きゅうり、トマトなどの和え物



ねぎやしょうが、みょうが、青じそなどの香味野菜をきざんで加える



○酸味のある食材を使う ～酸味を利用してさっぱりとした味わいに～

焼き魚や温野菜、スープなど



レモン果汁や酢、梅肉を利用する

