

# おいしい伝言板

第1号 2020年 8月1日 東京自由保育園

ジメジメした梅雨が明け、毎日暑い日が続いています。食欲はおちいていませんか？こまめに水分を取り、栄養を沢山とって暑い夏を乗り切りましょう！

## 夏バテって何だろう？

【夏バテ】とは「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「頭が痛い」「不快感」といった夏に起こりやすい【慢性疲労】のひとつです。汗を沢山かき水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが【夏バテ】の症状を引き起こす原因ともいわれます。

## 夏を元気に過ごそう！

夏バてをしないよう、食生活に気をつけましょう

### 3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体が疲れやすくなり、夏バテの原因になります。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べましょう。

### こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まります。こまめに水やお茶で、水分を補給しましょう。

### おやつを食べ過ぎない



おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になります。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけましょう。

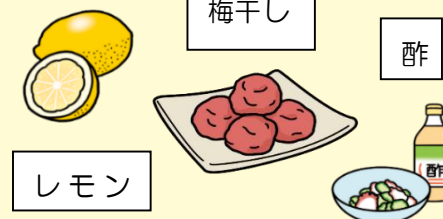
## 夏ばて予防に酸味を利用しよう！

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物、酸味のあるものです。

食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。また酸味は、疲労回復にも役立つともいわれています。

酸味を上手に利用し、夏ばてを予防しましょう。

### 酸味のある食べ物



## 水分補給と3つの約束

### ② 飲み物の種類に気をつけよう

ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



### ① のどが渇く前に飲もう

汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



### ③ 飲みすぎに注意しよう

一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

