



梅雨日や暑い日が続き、体調を崩しやすい季節になりました。体が暑さに慣れていないため、たくさん汗をかき熱中症や脱水にも注意が必要な時期です。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテ」とは、夏の暑さで体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れが取れにくくなったりします。冷房の効いた部屋と暑い外の温度差に体に対応できず起こってしまうこともあります。食生活から夏バテを予防しましょう。

### ☆バランスの良い食事を！

暑くて食欲が落ちてきた時には、量より質が大切です。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

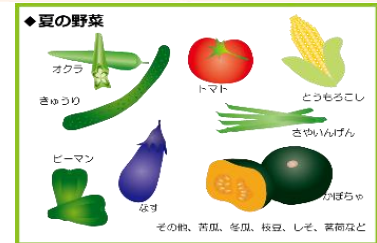
### ☆積極的にビタミンB群を！

夏場はエネルギー消費が増えます。エネルギーを作り出すのに必要なのがビタミンB群です。ビタミンB群が不足すると疲れやすくなるので、食事からビタミンB群を積極的に取り入れましょう。

### ☆夏野菜を食べよう！

旬の野菜にはビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。また、水分を多く含み体の熱をとり冷やす働きもあります。

ビタミンB群 日糧別のビタミン					
ビタミンB1	豚肉	玄米	ビタミンB2	豚レバー	うなぎ
ビタミンB6	にんにく	マグロ	カツオ	しじみ	赤貝
ナイアシン	たらこ	カツオ	パントテン酸	鶏レバー	卵黄
葉酸	のり	緑黄色野菜	ピオチン	牛レバー	大豆



## 夏の水分補給は何を飲んでいきますか？

たくさんの汗をかくこの時期は水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く汗をかきやすいです。水分は一気にとると胃腸に負担をかけてしまうことがあるので、少量をこまめにとることが大切です。また、子どもは遊びに夢中になっていると、のどが渴いていることに気付かないこともあるので、大人が声かけをしましょう。

### ※水分補給に適する飲物※

#### ○水またはお茶

水分補給には水またはお茶で十分です。しかし、カフェインを多く含む緑茶や紅茶は避けましょう。カフェインには利尿作用があり、逆に水分を排出してしまいます。

#### ×ジュースや清涼飲料水

糖分が多く入っているので水分補給には適していません。頻繁に飲むことで、一時的な急性糖尿病になることがあります。

#### △スポーツドリンク

スポーツドリンクにも糖分が含まれています。大量の汗をかいた時や、脱水症状がある場合に薄めて飲むには適していますが、普段の水分補給には適していません。

