



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作ってくださいね♪

夏の食生活こんなところに気をつけて！



朝ごはんをしっかり食べよう！



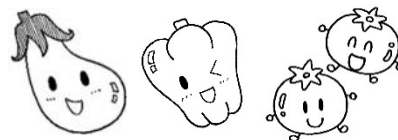
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物やおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



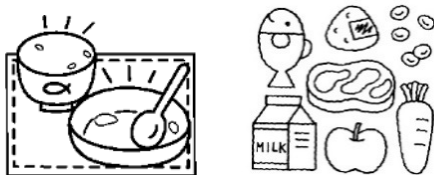
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとること」です。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンやミネラルがとれます。水分も多く、食べる水分補給になります。

肉や魚や豆類など主菜のおかずをしっかり食べる！



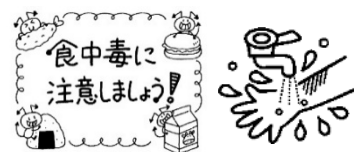
のどごしの良い麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレー粉などの香辛料を上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



冷やしすぎは、体を冷やし、体調を崩してすることがあります。適切に使用しましょう。冷たいもの食べ過ぎにも気をつけましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは忘れずに行いましょう。中までよく火を通しましょう。冷蔵庫を過信せず、作った料理は早めに食べきりましょう。



8月31日は、「野菜の日」です！



野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが勧められています。

・350gってどのくらい？



生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、トマト、ピーマン、さやいんげんなど）は、全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安になります。1日350gの野菜を食べると考えると、一日3食食べると考えて、1食に約120gの野菜を食べる計算になります。生野菜なら、両手1杯分、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分になります。朝食など1食でも食べないと、他の2食で不足分をカバーしようとする、意外に大変です。また、普段使う野菜の重さを知っていれば、あとどのくらい食べればいいのかわかりますよね。例えば、ピーマン1個：約40g、トマト1個：約200g、にんじん1本：約200g、きゅうり1本：約100g、キャベツ1枚：約50gくらいです。大体の目安になります。参考にしてみてください。