



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♪

夏バテしない！食事のポイント



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。



バランスよく肉や魚や豆類など主菜のおかずを食べる！

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と食べましょう。



テ(手)洗いで、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。作った料理は早めに食べきましょう。飲みかけのペットボトルを放置するのも細菌が増える原因になるので、早めに飲みきりましょう。



しっかり朝ごはんを食べよう！



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。

こまめに水分補給を心がけよう！

夏の水分補給のポイント

- ① のどが渴いたと感じる前飲む
- ② コップ1杯程度をこまめに飲む
- ③ 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



体を冷やしすぎない！



体を冷やしすぎると、体調を崩してしまふことがあります。冷房などは適切に使用しましょう。冷たいものの食べ過ぎにも気をつけましょう。



8月31日は「野菜の日」

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。

Q. 350gってどのくらい？

A. 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、トマト、ピーマン、にんじんなど）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。



Q. 朝食を抜くと野菜が不足する？

A. 1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。
☆普段使う野菜の重さ（大体の目安）：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）

