



# 夏の食事について考えよう!

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですのでこまめな水分補給をこころがけましょう。

## 夏の食事のポイント

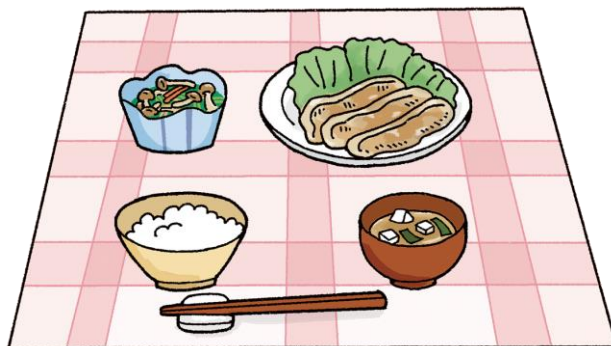
### 1.早寝・早起き・朝ごはん!



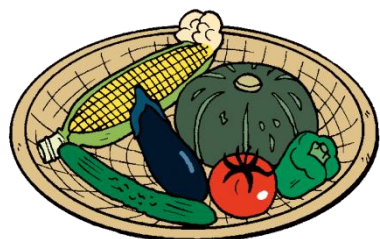
朝ごはんは1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと、心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります。朝ごはんをしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

### 2.バランスよく食べましょう!

暑くて食欲がないからと、麺類だけといったあっさりとした食事は続き続けると、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が不足し、夏バテしてしまいます。主食、主菜、たっぷりの副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



### 3.夏野菜を取り入れましょう!



夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、夏野菜にはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりの食べ物です。夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なすやきゅうりなどがあります。



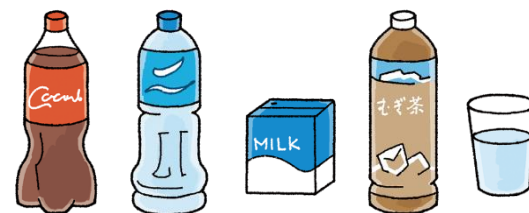
## 4.水分補給はこまめにしましょう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

### 暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

### 小松菜と卵のマヨチャーハン (1人分)

簡単にできる朝ごはんレシピ!

ご飯	1膳分
小松菜	70gくらい
油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1/2
ロースハム	20g (2枚)
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々

- ① 小松菜は洗って水分を切り、長さ1cmくらいに切る。ハムは1cm角位(色紙)に切っておく。
- ② お椀に卵を割りほぐし、マヨネーズを混ぜておく。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を入れ、強火で小松菜をさっと炒め、しんなりしたら、塩こしょうを少し振って取り出す。フライパンをさっと洗い水気を拭き取る。
- ④ フライパンに油を熱し、②を入れ、大きくかき混ぜ、半熟になったら、ご飯・ハムを加え、ほぐし炒める。先の小松菜を加え、塩コショウ少々で味を調える。