



令和4年 7月  
流山市立常盤松中学校  
流山市立西初石中学校

短かった梅雨も終わり、暑い夏の到来です。気温が高くなると、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。また、夏休みが始まると、食生活もさらに乱れがちになりますので、注意が必要です。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。朝ごはんを食べないと熱中症のリスクもさらに高くなります。そして1日2食では、栄養不足になり、生活リズムがくずれてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

### 夏の誘惑！



### 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



### ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



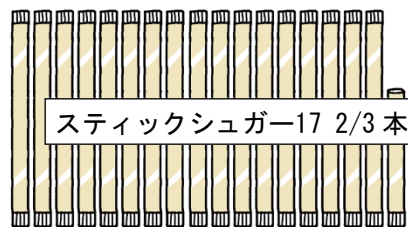
普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



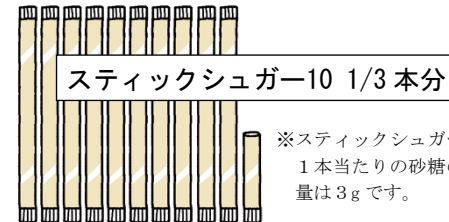
さらに！

### チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約 53g



スポーツドリンク 500mL／砂糖相当量約 31g



### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりにすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



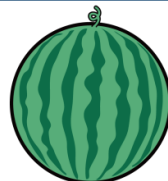
#### 季節の食べ物 夏



ピーマン

ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

#### 季節の食べ物 夏



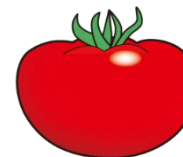
すいか

夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。

### 夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

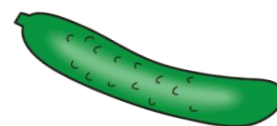
#### 季節の食べ物 夏



トマト

1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

#### 季節の食べ物 夏



きゅうり

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

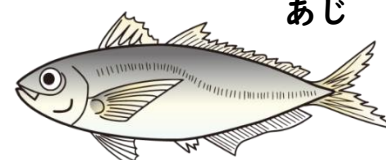
#### 季節の食べ物 夏

とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。

#### 季節の食べ物 夏



あじ

あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。