



各地で「山開き」や「川開き」、「海開き」が行われ、夏空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活を続けることが大切です。いよいよ夏休みが始まります。暑い時だからこそ、早起きして、涼しい時間にしっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。

楽しい夏休みを過ごすために

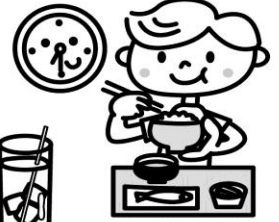
食生活のポイント

学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因になり



ます。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと



★冷たい物を取り過ぎないこと



★おやつは時間と量を決めること



★こまめに水分補給をすること



甘い飲み物で糖分をとりすぎないように水やお茶・牛乳を飲むようにしましょう。

夏野菜をしっかりと食べましょう！

野菜が不足すると疲れやすくなりなど、体調不良の原因にもなります。



(トマト) 夏野菜の代表格トマトは真っ赤な色が特徴。この色素成分がリコピンで、優れた抗酸化作用があります。



(ピーマン) ビタミンCが豊富！ 苦手な場合は、調理の工夫や赤や黄色のパプリカで代用を。



(きゅうり) 水分が多いので、暑い夏でもさっぱり食べられます。



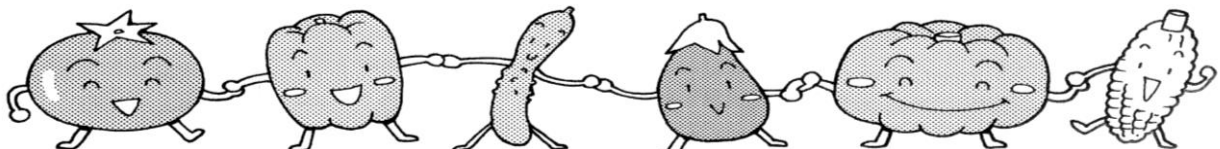
(なす) 皮の紫色の成分はアントシアニンという抗酸化成分です。



(かぼちゃ) カロテンやビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類が豊富で、体の調子をととのえ免疫力アップに効果的。



ほかにも、とうもろこしやさやいんげんなども夏が旬です。旬の時期は栄養価も高いので、工夫してたくさん食べるようにしましょう。



8月31日は「^{やさい}野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

