

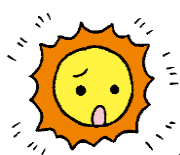
しょくいく 食育だより



あつ なつ 暑^{あつ}い夏^{なつ}がやってきました！夏^{なつやす}休み^{はじ}が始^しまると食^{しょく}生活^{せい}が乱^{みだ}れやすくなります。特^{とく}に、夜^よふかし^{あさ}をして朝^{あさ}起き

る^{おそ}のが遅^{ちよう}くなると、朝^{せい}食^{かい}抜^にきの生^に活^ちになっ^にてしま^しいます。1日^{いち}2食^にでは、栄^{えい}養^{よう}不^ふ足^{そく}になっ^{せい}たり、生^{せい}活^{かつ}リズ^むムが

くず^{やす}れてしま^{ちゆう}うので、休^きみ中^{そく}も規^{しよく}則^{せい}正^{かい}しい食^{しょく}生^{いく}活^{かつ}を送^{おく}るこ^{たい}が切^{せつ}です。



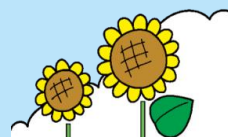
つめ 冷^{つめ}たくてあ^{あま}まいおや^{ちゆう}つ^{うい}のとり^{ちゆう}すぎに^{うい}注^{ちゆう}意^{うい}！



暑^{あつ}くなると、体^{からだ}がだるくな^{あま}ったり、食^{しょく}欲^{よく}不^ふ振^{しん}にな^{あま}ったりし^{あま}て、口^{くち}当^あたりのよ^{あま}い甘^{あま}いアイ^{あま}スク^{あま}リム^{あま}やジュ^{あま}ース^{あま}をと^{あま}りす^{あま}ぎてしま^{あま}いがち^{あま}です。冷^{つめ}たくてあ^{あま}まいもの^{あま}をと^{あま}りすぎると、弱^{じやく}った胃^い腸^{ちよう}に負^ふ担^{たん}をかけたり、空^{くう}腹^{ふく}を感じ^{かん}なくな^{かん}ってしま^{かん}たりして、夏^{なつ}ばての原^{げん}因^{いん}にな^{げん}ってしま^{いん}います。また、糖^{とう}分^{ぶん}が多^たいので虫^{むし}歯^はや生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}病^{びよう}などの原^{げん}因^{いん}にもなるので、「適^{てき}度^ど」を意^い識^しして楽^{たの}しみた^いいですね。

暑^{あつ}い時^{とき}こそ、栄^{えい}養^{よう}バ^{えい}ラ^{よう}ン^{えい}スのよ^{しよく}い食^{しょく}事^じでしっ^{しよく}かり体^{たい}力^{りよく}をつ^{たい}けて、夏^{なつ}を乗^のり切^きりま^のしょう！

なつ 夏^{なつ}ばてを^{ふせ}防^{ふせ}ぐ！ 食^{しょく}事^じポ^{しょく}イン^じト



1 偏^{かた}った食^{しょく}事^じをし^{しょく}ない

あ^{しよく}っ^{しよく}さりした食^{しょく}事^じばかりで^{しよく}は、ス^ふタ^{そく}ミ^ふナ^ふ不^ふ足^{そく}にな^ふります。栄^{えい}養^{よう}バ^{えい}ラ^{よう}ン^{えい}スのと^{しよく}れた食^{しょく}事^じをし^{しょく}ま^{しよく}しょう。

2 ビ^{ぐん}タ^{ぐん}ミ^{ぐん}ン^{ぐん}B^{ぐん}群^{ぐん}、C^{おお}を^{おお}多^{おお}く

夏^{なつ}ばて予^よ防^{ぼう}に効^{こう}果^か的^{てき}なビ^{ぐん}タ^{ぐん}ミ^{ぐん}ン^{ぐん}B^{ぐん}群^{ぐん}（豚^{ぶた}肉^{にく}、レ^{ぶた}バ^{にく}ー^{にく}など）や^{ぶた} C^{おお}（野^や菜^{さい}、果^{くだ}物^{もの}など）が^{おお}多^{おお}い食^{おお}べ^{おお}物^{おお}をと^{おお}りま^{おお}しょう。

3 冷^{つめ}たいもの^たを食^たべ^たすぎ^たない

胃^いに負^ふ担^{たん}が^いか^ふかるので、^い冷^ふたいもの^ふばかりを食^ふべ^ふな^ふい^ふようにし^ふま^ふしょう。

なつ 夏^{なつ}バ^{なつ}テ^{なつ}防^{なつ}止^{なつ}に + α^{ぼうし}！ お^{プラス}す^{アル}す^{ファ}め^のの食^{しょく}材^{ざい}

夏^{なつ}ばて予^よ防^{ぼう}や疲^{ひろ}労^う回^{かい}復^{ふく}には、バ^よラ^よン^よスの良^よい食^{しょく}事^じが^{だいいち}第^{だいいち}一^{だいいち}。豚^{ぶた}肉^{にく}や納^{なっ}豆^{とう}などビ^{おお}タ^{おお}ミ^{おお}ン^{おお}B^{おお}群^{おお}を^{おお}多^{おお}く含^{おお}む食^{おお}品^{おお}と、に^{おお}んに^{おお}く、に^{おお}ら、ね^{おお}ぎな^{おお}ど^{おお}のア^{おお}リ^{おお}シ^{おお}ン^{おお}を^{おお}多^{おお}く含^{おお}む食^{おお}品^{おお}を^{おお}一^{おお}緒^{おお}にと^{おお}るこ^{おお}う^{おお}か^{おお}て^{おお}き^{おお}です。食^{おお}欲^{おお}が^{おお}な^{おお}い^{おお}時^{おお}は、の^{おお}ど^{おお}ご^{おお}し^{おお}が^{おお}よ^{おお}い^{おお}豆^{おお}腐^{おお}料^{おお}理^{おお}や^{おお}卵^{おお}料^{おお}理^{おお}を^{おお}選^{おお}び^{おお}ま^{おお}しょう。また、う^{おお}な^{おお}ぎ^{おお}に^{おお}は^{おお}ビ^{おお}タ^{おお}ミ^{おお}ン^{おお}A^{おお}や^{おお}B^{おお}群^{おお}、E^{おお}、た^{おお}ん^{おお}ぱ^{おお}く^{おお}質^{おお}が^{おお}豊^{おお}富^{おお}で、体^{おお}力^{おお}増^{おお}進^{おお}に^{おお}効^{おお}果^{おお}が^{おお}あ^{おお}り^{おお}ま^{おお}す。

