

くらし



なつ ようじん ～夏バテにご用心～



夏本番にむけて、「何だかだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」という人が増える季節が近づいてきました。暑い夏を元気に乗り切るために、夏バテを防ぐ食生活の情報を

お知らせしま—す。

キーワードは

【な・つ・バ・テ・ ぼ・う・し】

なにより大切、朝ごはん。

朝ごはんは、一日の大切なエネルギー源です。毎日早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



つめたいものを、摂り過ぎ注意

暑いからと言って、ジュースやアイスクリームなど冷たいものを摂りすぎると、食欲が落ちてしまいます。



バランスの良い食事を!

夏はのどごしの良い麺類ばかり食べると栄養が偏ってしまいます。たんぱく質を多く含む肉、魚、大豆製品や、ビタミンたっぷりの野菜・果物をとるようにしましょう。



テツブ(鉄分)不足に気をつけて!

たくさん汗をかくと体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉・あさり・ひじきなど鉄分を多く含むものを食べましょう。



ぼうし(帽子)と水分・塩分をわすれずに!

外に出かけるときは、熱中症にならないように帽子をかぶり、お茶や水、スポーツドリンクなどの水分を忘れずに持っていきましょう。こまめな水分補給が大切です。



うし(丑)の日に食べるうなぎで、

夏バテ解消!

昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にうなぎを食べて栄養をつける習慣があります。うなぎは疲れをとるスタミナ食材です。



しよくよく(食欲)を上げる工夫を!

- アリシンを含むにんにく・にら・ねぎや、クエン酸を含む梅干し・レモンなどには食欲を上げる効果があります。
- 胃腸を刺激するコショウや生姜も食欲を上げる効果があります。



◎ 感想やご意見、ご質問がありましたらお手紙下さい。

あて先 東京都手をつなぐ育成会「どりーむ通信」係

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-8-10 オークラヤビル 2F

TEL (03) 5389-2600 FAX (03) 5389-4090