

食育だより

9月号

夏バテ



夏ばてしていませんか？

「夏バテ」とは、暑さが関係して起こる体調不良です。

おもな症状は、「体のダルさ」「ボーっとする」(思考力や集中力の低下)

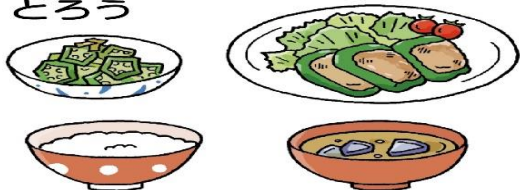
「頭痛」「めまい」「腹痛」「便秘」などです。

放置しておく、病気になってしまう危険性もあります。



2学期も元気に! ~夏バテ回復法~

栄養バランスのよい食事をとろう



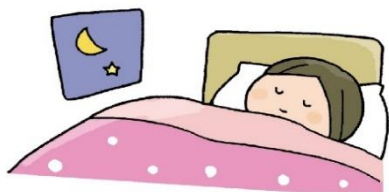
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

旬の野菜を食べましょう!

「旬」とは、味が最もよい時期のことです。

旬にとれたものは栄養価が高く、価格も安いです。

夏バテ回復に優れた働きをします。

季節を感じながら積極的に食べましょう。

