



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



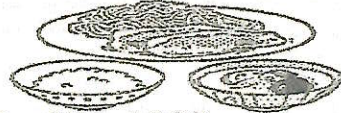
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

☆もうすぐ夏休み。。。たくさんの予定を立てている人もいると思います。
いまから待ち遠しいですね。

☆生活リズムも乱れやすくなりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」は忘れず、
楽しい思い出を作ってくださいね。



<水分補給に何を飲む？>

普段の水分補給には、水や麦茶を飲むようにしましょう。

運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょう。

ジュースは糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の取りすぎになるので注意が必要です。(下の表を参考に！)

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL   スティックシュガー 約18本分(約53g)	スポーツドリンク 500mL   スティックシュガー 約10本分(約31g)
乳酸菌飲料 500mL   スティックシュガー 約18本分(約53g)	コーラ 500mL   スティックシュガー 約19本分(約56g)

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。

甘い飲み物は控えよう！

