

暑い日が続いておりますが、お子さまやご家族のみなさまの体調はいかがでしょう？

8月は花火や夏祭り、プール、旅行など夏ならではの楽しみがいっぱいです。ただ夏は体力の消耗が激しい季節なので、夏バテしないように水分補給をはじめ、適切な食事、運動、睡眠を心がけてくださいね。

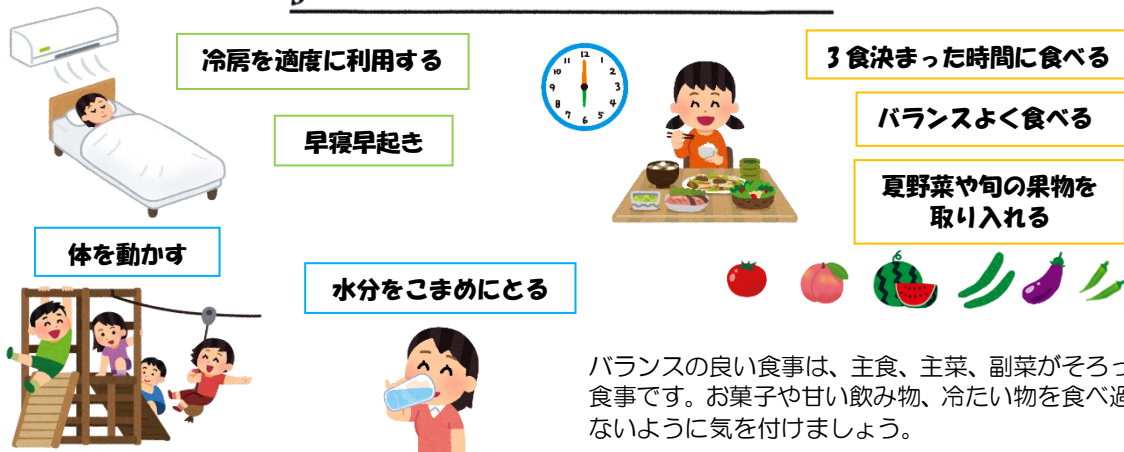


夏バテ原因もいろいろ



※夏バテの症状・・・疲れやすい・だるい・病気になるやすい・むくみ・めまい・イライラする・食欲が無い等

夏バテを予防する生活習慣



バランスの良い食事は、主食、主菜、副菜がそろった食事です。お菓子や甘い飲み物、冷たい物を食べ過ぎないように気を付けましょう。

夏に涼しい料理代表はそうめん、ざるそば、ぶっかけうどん。蒸し暑い夏にはツルツとのど越しの良いめん類は欠かせないですね。しかし、のど越しが良いから、暑くて食欲が無いから、作るのが面倒くさいからと、めん類ばかり食べると栄養素が偏ってしまいます。そうすると夏バテの原因にもなり、食欲を無くしてしまう悪循環にもつながります。めん料理の時に、肉、魚介類、卵、豆腐や納豆などのタンパク質、ビタミンミネラルが豊富な野菜類もプラスして栄養素のバランスを整えていきましょう。常に主食、主菜、副菜がそろっているのかを意識できると良いですね。



めん類にお勧めのトッピングは、ゆで卵、納豆、油を切ったツナ缶、サバ缶、海苔、ゆでた野菜、ネギたっぷり