



楽しい  
夏休み

## いよいよ夏休みが始まります♪

7月も後半に入り、夏休みがやってきます。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏バテを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

元気に  
すごそう



## 夏休み中も規則正しい生活習慣を心がけよう！

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

#### ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に、朝ごはんは重要です。栄養士が考えた簡単朝ごはんレシピも参考にして、規則正しい食生活を心がけましょう。山梨県・朝ごはんレシピ



#### ★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われたミネラルを豊富に含みます。



#### ★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



#### ★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリっとした辛さで食欲を刺激してくれます。



#### 薬味たっぷりがおすすめ！



そうめん、そば、冷やっこなど

### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。にんにくやにら、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」は、ビタミンB1の体内への吸収を助けてくれます。

#### ビタミンB1を多く含む食品例

