



暑さに負けない体づくりを!

じめじめとした日が続き、梅雨明けの時期が気になる今日ごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p>  <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p>  <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>  <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

おやつのとけ方について考えよう

おやつとは、食事（朝食、昼食、夕食）以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。おやつの適切な食べ方について、考えてみましょう。

◆おやつの量を決めよう

心や体にとって大切なおやつですが、食べすぎると健康によくありません。1日にとるエネルギー（カロリー）が、消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満になる可能性もあります。そこで、適切なおやつの量を考えてみましょう。

★1日 200 キロカロリー以内!

おやつの量の目安は、1日 200 キロカロリー（ごはんなら、茶わん1ばい分）以内がよいといわれています。お菓子の箱や袋に書かれている「Okcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。



★量を決めて食べる!

お菓子の箱や袋からお皿に分けて、それ以上食べないようにすると、食べすぎを防げます。また、ペットボトル飲料なども、飲みすぎないように、コップに入れて飲むようにしましょう。



◆おやつ時間を決めよう

1日3食の食事を食べられるように、おやつ時間をいつにしたらよいか考えましょう。

★食事や寝る前に食べない！

毎日の規則正しい生活リズムを守るため、おやつも毎日決まった時間に食べましょう。

食事の前に食べるとごはんが食べられなくなり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなります。



★何かをしながら食べない！

テレビやゲームなどをしながらダラダラとおやつを食べると、食べすぎたり、体調をくずしやすくなります。時間と量を決めて、食べるようにしましょう。



◆何を食べるか考えよう

1日に足りない栄養をとれるおやつを考え、時間や量を決めて食べることが大切です。下の絵から食べたいおやつを選んで○で囲みましょう。

※キロカロリー (kcal) は目安です。

 CUP RAMEN カップめん 90g・400kcal	 おにぎり 100g・170kcal	 メロンパン 90g・330kcal	 ショートケーキ 90g・270kcal	 ドーナツ 30g・110kcal	 クッキー 8g・40kcal
 プリン 100g・130kcal	 ゼリー 100g・90kcal	 パニア アイスクリーム 180g・380kcal	 ヨーグルト 150g・100kcal	 くさもち 50g・115kcal	 みたらしだんご 50g・100kcal
 チョコレート1まい 50g・280kcal	 グミ5こ 12g・40kcal	 ポテトチップス10まい 17g・90kcal	 せんべい 25g・90kcal	 やきいも・半分 100g・160kcal	
 スイカ 100g・40kcal	 バナナ 100g・85kcal	 むぎ茶 200ml・2kcal	 牛乳 200ml・140kcal	 オレンジジュース 200ml・90kcal	 コーラ 200ml・100kcal

★選んだおやつをどのように食べるか、考えましょう。

(例：やきいもとコーラを選んだが、260キロカロリーになってしまうので、コーラはコップ半分にする)