



夏バテを予防して暑い時期を元気に過ごしましょう

夏バテとは

高温多湿による体のだるさ、食欲不振、寝不足などの体の不調のことをいいます。室内と室外の温度差により、自律神経の不調が起こります。

夏バテの予防は生活リズムが大切

睡眠



早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を十分にとりましょう。

運動



日中は元気に遊び、適度に汗をかき、暑さに身体が順応しやすくなるようにしましょう。

食事



決まった時間に食事をしましょう。(1日3食と間食)

夏バテの予防に効果的な食べ物

夏野菜

☆水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、利尿作用があるので、体内の余分な水分を外に出して体温を下げる効果があります。

トマト、なすなど



ねばねば野菜

☆つるんとした口当たりが食欲増進に効果的です。

また、粘り成分が便通を促し、腸内環境を整えてくれる働きもあります。

オクラ、なめこ、モロヘイヤ、長芋など



たんぱく質

☆体を作るために大切な栄養素で、疲労回復に効果があります。

肉、魚、卵、乳製品、豆製品など



熱中症にも注意しましょう！



熱中症とは

体温の上昇や脱水状態が原因でおこります。

めまい、吐き気などの症状の他に筋肉の痛みがあらわれることもあります。

～適度に水分を摂取し、熱中症を防ぎましょう～



◎欲しくなる前に

暑さで失った水分は、のどの渇きを感じる前に補給することが大切です。

寝る前や外出する前などお子さんの様子を見ながら水分を与えましょう。

◎少量ずつ

一度に大量に飲むと、胃酸が薄まるため、消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。

1回に飲む量は少量ずつ、こまめに補給しましょう。

◎麦茶や水がおすすめ

甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させるため、空腹感が抑えられてしまいます。水や麦茶などで水分を補給しましょう。冷たすぎる飲み物も胃に負担をかけるため、気をつけましょう。

レシピ紹介



夏野菜たっぷり！

夏野菜カレー



【 材料 】(おとな2人こども2人分)		【 作り方 】
豚肉(こま切れ)	160g	① 野菜は食べやすい大きさに切る。りんごはすりおろし、しょうがとにんにくはみじん切りにする。 ② 鍋に油としょうが、にんにくを入れて弱火で炒める。豚肉、にんじん、玉ねぎを加えよく炒め、水とすりおろしたりんご、いんげんを加え煮る。野菜がやわらかくなってきたら、なすとかぼちゃを加えさらに煮る。 ③ かぼちゃがやわらかくなってきたら、火を止め、ルーを割り入れて溶かす。 ④ 弱火で時々かき混ぜながら再び煮込む。 ※かぼちゃは崩れやすいので、煮すぎないように注意しましょう
にんじん	1/2本	
なす	1本	
玉ねぎ	1/2個	
いんげん	7本	
かぼちゃ	1/6個	
りんご	1/8個	
しょうが	大さじ1/2	
にんにく	大さじ1/2	
油	大さじ1	
市販のカレールウ	3～4皿分	
水	500cc	