



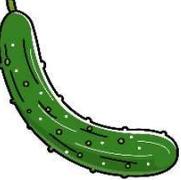
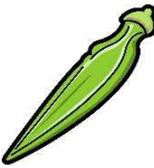
令和5年度
明章小学校

～夏は夏野菜で体調管理～

野菜にふくまれる水分は、体への水分補給となり、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、いろいろな種類のビタミンが体の調子を整えてくれます。抗酸化ビタミンは、がん予防、老化予防、紫外線対策に効果的で体の内側からさびにくい体を作ってくれます。

～夏野菜の効果～

夏バテ予防 熱中症予防 むくみ予防 紫外線対策 胃腸を守る

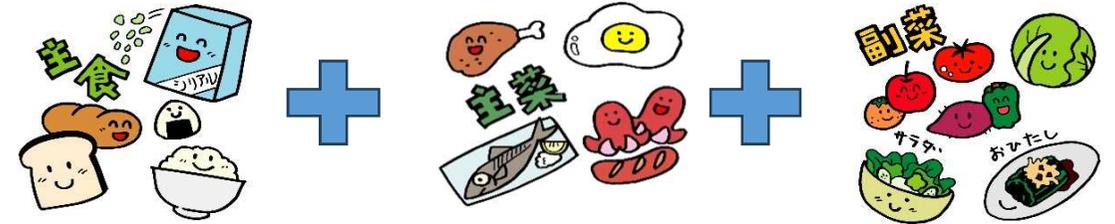
<p>トマト</p>  <p>★抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを多くふくむ。 ★水分補給にぴったり。</p>	<p>ピーマン</p>  <p>★ビタミンCを多くふくむ。 ★みどり色の色素に抗酸化作用あり。</p>	<p>なす</p>  <p>★体を内側から冷ます。 ★むらさきの色素に抗酸化作用あり。</p>
<p>きゅうり</p>  <p>★水分補給にピッタリ。 ★体を内側から冷ます。</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>★ビタミンC、E、カロテンの三大抗酸化ビタミンを多くふくむ。</p>	<p>オクラ</p>  <p>★ネバネバ成分は、胃を保護し、腸の環境を整える。</p>

げんき す しょくせいかつ 元気に過ごす食生活のポイント



その① 一日3食バランスよく食べましょう

〇〇だけ、ではなく、主食(黄)、主菜(赤)、副菜(緑)を組み合わせ、食べましょう。朝ごはんもしっかり食べましょう。



その② 夏野菜を食べましょう

野菜は旬の時期に一番栄養が豊富で、その時期に体に必要な栄養がたっぷりふくまれています。左に紹介した野菜のほかにも、まだありますよ。



その③ 冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

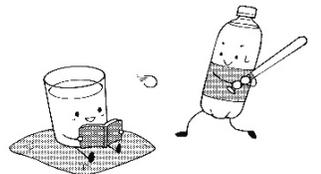
おなか冷えて、胃の動きが弱くなったり、食欲がなくなったりします。温かいものも食べましょう。



その④ こまめに水分をとみましょう

のどがかわいたな、と感じる前にこまめに水分をとみましょう。普段の水分補給には麦茶か水を飲むようにします。

活動するときは、活動中はもちろん活動前の水分補給も大切です。また、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクも飲むとよいでしょう。



その⑤ 食欲を増す工夫をしましょう

香りや酸味を利用しましょう。

