



# 7月の食育だよ!



令和3年7月



福知山市福祉保健部子ども政策室

夏の暑さに向かって、食欲が変動しやすい時期です。食欲アップ、夏ばて予防には、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとる事が大切です。  
早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテ予防は食生活から!

## 熱中症を予防しよう!

時間を決めて1日3食食べましょう

休みの日も朝・昼・夕の食事時間を決めて、食べましょう。

「主食+主菜+副菜」で、バランスの良い食事を心がけましょう。

ぜひ、献立表を参考にしてください。



冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しましょう

冷たいものとりすぎは、おなかが冷えておなかをこわしてしまいます。

胃や腸の働きを悪くしてしまいます。

清涼飲料水は糖分も多く、1本に角砂糖5個分入っているものもあります。

満腹感で食欲もなくなったり、太りすぎや病気の原因にもなります。

糖分のない麦茶や水を飲みましょう。

## 清涼飲料の糖分量くらべ

水分補給に清涼飲料をがぶがぶ飲んでいる人はいませんか? のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

ジュース	炭酸飲料	スポーツ飲料	低カロリー飲料
約56g	約56g	約34g	約29g

飲み物や食べ物から上手に水分補給

飲み物だけでなく、食事からも水分をとれます。ご飯や汁物はもちろんですが、特に夏が旬の

野菜や果物は水分が多く、ビタミンやミネラルも補えます。

食事をとり、「食べる水分補給」も心がけましょう。



体の状態をチェックしよう!

水分補給がうまくできているかは、おしっこの色や体重変化等で判断することができます。

また、温度にも注意しましょう。24℃以上になっていたら、積極的に水分を補給しましょう。

