



れいわ ねん がつ
令和3年7月



ふくちやましみくしほけんこくこ
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ことが大切です。
朝寝・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。



なつ よぼう しょくせいのかつ 夏バテ予防は食生活から！

じかん き にち しょく た
時間を決めて1日3食 食べましょう

やす ひ あさ ひる ゆう しょくじじかん き
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。

つの た の ちゅうい
冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しましょう

ひ
冷たいもののとりすぎは、おなかが冷えておなかをこわしてしまいます。
い ちょう はたらき わる
胃や腸の働きを悪くしてしまいます。
せいりょういんりょうすい とうふん おお ほん かくざとう こぶんはい
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。
まんぶくかん しょくよく
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。
とうぶん むぎぢゃ みず の
糖分のない麦茶や水を飲みましょう。



せい りょう いん りょう とう ぶん りょう 清涼飲料の糖分量くらべ

すいぶん ほおき せいやくひんりょう の
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。



約56g

約55g

約34g

約29g

ビタミンA・B・Cをとりましょう

からだ ていこうりょく た
体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするために、ビタミンCをしっかりととりましょう。
なつやさい いろ こ やさい
夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜にたっぷり含まれています。
なつやさい すいひんほきゅう やくだ
夏野菜は水分補給にも役立ちます。

ねっちょうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

の もの だ もの じょうす すいぶんほきゅう 飲み物や食べ物から上手に水分補給

の もの しょくじ すいぶん はん しるもの とく なつ しゅん
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。

やさい くだもの すいぶん おお おおな
食事をとり、「食べる水分補給」も心がけましょう。



からだ じょうたい 体の状態をチェックしよう！

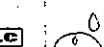
すいぶんほきゅう いろ たいじゅうへん がな はんたん
水分補給がうまくできているかは、おしっこの色や体重変化等で判断することができます。

おんと ちゅうい いじょう せっせき すいぶん ほきゅう
また、温度にも注意しましょう。24°C以上になっていたら、積極的に水分を補給しましょう。

いろ はんだん
おしっこの色で判断



水分が多い



水分が足りない

