



# 7月の食育だより

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏が旬の野菜や果物は、ビタミン、水分をたっぷりふくんでいて暑さ対策にも有効です。元気いっぱい、たのしい夏を過ごしましょう。

**感染症に負けない！～健康を守る食生活～**  
 感染防止には手洗い等の他、ウイルスに対する体の抵抗力が大切です。  
 体調管理と食中毒予防に気を付けて過ごしましょう。



☆**色々な食品をたべよう！**  
 赤・黄・緑の3つのグループの食べ物をバランスよく食べよう！

☆**野菜や果物をたくさん食べよう！**  
 ビタミンやミネラル、食物繊維がとれます。



☆**全粒穀物や種実類をとる。青背の魚などに含まれる脂もとろう！**  
 全粒穀物は玄米や麦ごはんなどです。  
 魚に含まれる脂の不飽和脂肪酸は免疫システムを助けてくれます。

☆**脂質、砂糖、食塩のとりすぎに気をつけよう！**  
 成分は食品表示で確認しましょう。

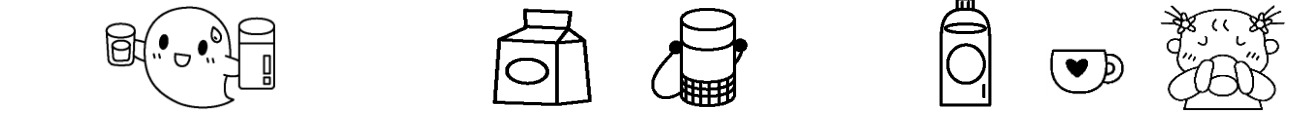


☆**食品の衛生に気をつけよう！**  
 5つのポイントは「清潔に保つ」「生鮮食品と調理済み食品をわける」「しっかり加熱する」「適温で保管」「安全な水と安全な生鮮食品の使用」です。

☆**定期的に水を飲もう！**  
 水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。  
 甘いジュースではなく、水やお茶を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとりすぎもふせげます。



- ★**のどがかわいた時は**  
お茶や水など甘くない飲み物を選びましょう
- ★**おやつに添えるのみものは**  
おやつにあわせてお茶や牛乳を選びましょう
- ★**甘い飲み物を飲むときは**  
必ず量を決めてコップで飲ませてあげましょう



## 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
やく 約56g	やく 約55g	やく 約34g	やく 約29g