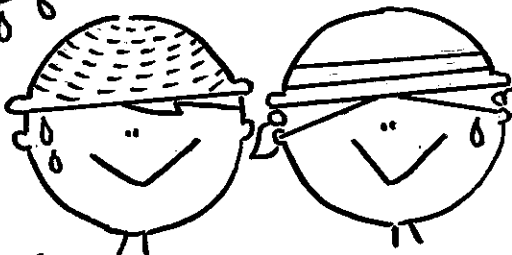
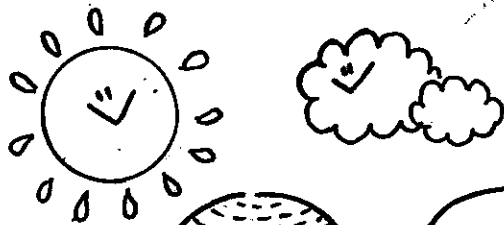
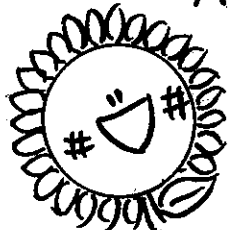


きゅうしょくだより 8月

都 南 保 育 園



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。
気温の高い日が続くと暑さによる疲れから
食欲が低下したり体の水分が失われて
熱中症になりたりする危険性があります。
夏を楽しむために家庭でも食事睡眠などの
規則正しい生活リズムを保つこととこまめな
水分補給を心がけましょう。



夏バテを予防するには??



たんぱく質
良質なたんぱく質補給に
お肉、お魚、卵、大豆製品など。
夏場に不足しがちなビタミンB1
を含む豚肉や大豆がおすすめです!

ビタミン、ミネラル
ビタミン補給に野菜や果物など。
ミネラル補給に牛乳や海藻など。
汗といっしょに流れていくので
たっぷり取りましょう!

ペットボトル
症候群とは?

気をつけよう! ペットボトル症候群



ジュースや炭酸飲料など糖を含む清涼飲料水の大量摂取
により高血糖状態になる病気のことです。清涼飲料水には吸収されやすい糖が
多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇はのどの渇きを引き
起し更に清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環になってしまいます。

上手な水分補給



- ☆清涼飲料水を水代わりにしない → 清涼飲料水ばかり飲む習慣がたないように
しよう。
- ☆水筒を持ち歩く
- ☆スポーツドリンクは 2~3倍に薄めて飲む
- ☆冷やしすぎに注意する → 冷やしすぎると甘さを感じにくくなり飲む量が増えてしまいます。

甘い飲み物は味を楽しむための嗜好品で水分補給には向いていません。
水分補給は糖分が含まれていない水、お茶(カフェインが含まれていない
麦茶など)を主に、こまめに!!