

# 食育だより

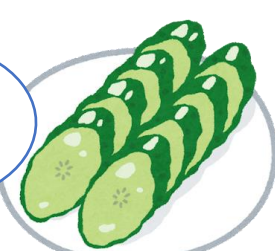
だんだん暑さが厳しくなり、夏本番ですね。夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活や

こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！

～旬の夏野菜で水分を『食べよう』～  
食事からも水分がとれます！！

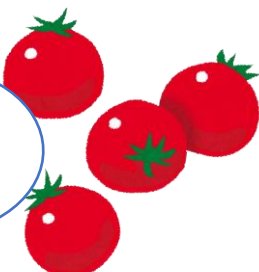


きゅうり



水分量 97%

トマト



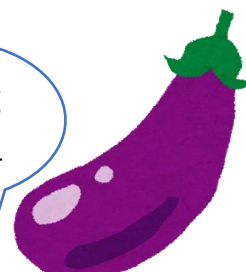
水分量 90%

オクラ




水分量 90%

なす



水分量 93%

パイナップル



水分量 85%

スイカ



水分量 90%

- 夏バテに効果的な栄養素と多く含む食品**
- 『タンパク質』  
→肉、魚
  - 『ビタミンB<sub>1</sub>』  
→豚肉、レバー、大豆製品
  - 『ビタミンB<sub>2</sub>』  
→納豆、卵、緑黄色野菜
  - 『ビタミンC』  
→ピーマン、ブロッコリー、果物
  - 『ミネラル』  
→小魚類、牛乳、ほうれん草

## ◎生活での予防◎



こまめに水分補給をしましょう



食事は1日3食摂りましょう



規則正しい生活をしましょう



冷たい物の摂りすぎは控えましょう

参考：<https://www.lets-club.jp/shop/fujiidera/2016/07/post-55.html> lets倶楽部  
<https://alinamin.jp/tired/natsubate-meal.html> アリナミン  
<https://www.netsuzero.jp/learning/le02熱中症ゼロへ>