食育だより　9月号

「夏のつかれ」をとりましょう！

《夏バテチェック！》　当てはまるところの□にチェックしてみよう。

夏休み中の生活のリズムがぬけ切れていない、こんな人はいませんか？	朝、なかなか起きられない □	朝ごはんを食べないことが多い □	頭がぼんやりして、やる気が出ない □
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない □	何をするのもめんどうくさい □	夜はつい遅くまで起きている □	すぐに座りたくなってしまう □

『夏バテ』とは、夏の暑さで体調が悪い状態のこと。本来は、秋の初めに、夏の暑さで体力が弱っていることによって体調が悪くなることです。1つでもチェックがついた人は、『夏バテ』かもしれません。栄養と休養をしっかりとり、生活のリズムをととのえましょう。

【夏バテが起きる原因や症状】

1．気温や湿度が高い⇒体がつかれる。寝苦しくて寝不足になる。胃の調子が悪くなり食欲がなくなる。

2．体温の調節をするために、たくさん汗が出る⇒体がつかれる。

3．冷房のついた部屋でずっといる⇒体温の調節をするはたらきが悪くなる。

夏バテかな？と思ったら、次のことを心がけましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう。	冷たい食べ物や飲み物はひかえめにしましょう。	消化の良いものを食べましょう。（野菜を煮たもの、とうふや納豆、牛乳を使った料理など）