

たのしくたべようニュース

暑い夏を元気に過ごすための 食生活のポイント

ポイント1

冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。子どもたちは、アイスやジュースなどをたくさん欲しがるかもしれません。しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。

冷たいものは、とり過ぎないようにして、常温や温かい飲み物などもとるようにするとよいでしょう。



ポイント2

糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気づかいうちに糖分をとり過ぎてしまいます。子どもたちがよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量をご紹介します。

りんごジュース	オレンジジュース	レモンティー(加糖)	スポーツドリンク
500mL	500mL	500mL	500mL
			
約60g	約55g	約35g	約31g

※砂糖の量は、栄養成分表示の炭水化物の数値をもとに算出しています。

ポイント3

栄養バランスをととのえましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

副菜

おもに体の調子をととのえるもとになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。

主菜

おもに体をつくるもとになる、魚、肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかず。

主食

おもにエネルギーのもとになる、ごはんやパン、めん。

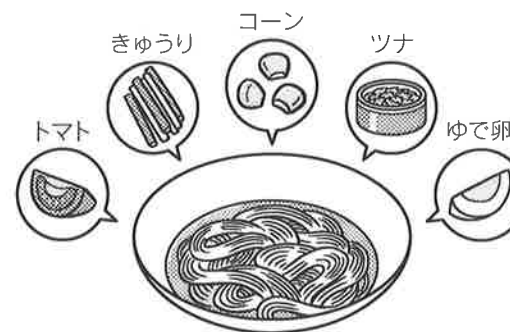
汁物

みそ汁やスープなど。汁の実を工夫することで、より栄養のバランスがととのいます。



栄養アップ

めんにはいろいろな具をトッピング!



栄養アップ

おやつは不足しがちな栄養素を補うチャンス!



ポイント4

規則正しい生活を送りましょう



休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごせるようにすることも、夏を元気に過ごす秘訣です。まずは、親子で早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、日中は暑さに気をつけながら、子どもたちは、体を使った遊びをたっぷり行うようにすると、疲れて早く眠れるようになります。

監修 白梅学園大学 子ども学部 教授 師岡章先生