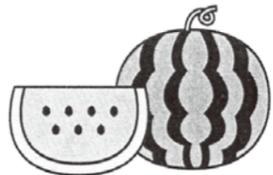




# 夏を元気に過ごすポイント！



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

## 元気ポイント ← 夏の食生活 → NGポイント

**元気ポイント**

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

冷たい物のとり過ぎ

偏った食事

朝ごはん抜き

### 熱中症にご注意ください！

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとて大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 熱中症になりやすいのは？

高齢者・乳幼児、障害や持病のある人、体調の悪い人、健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

### 予防のポイント

食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える、涼しい服装を心がける、こまめに水分をとる、日傘や帽子を使う、日陰を利用し、無理せず休憩する、室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

## 夏野菜クイズ!!

下の表の中で、夏が旬の野菜に色をぬってみよう。

どんなひらがなができたかな？  
「旬」というのは、一年の中で一番おいしくて栄養のある時期のことをいうんだよ。

しゅんぎく	オクラ	たけのこ	ほうれんそう	しいたけ
えだまめ	しょうが	さやいんげん	モロヘイヤ	ししとう
さつまいも	とうもろこし	キャベツ	ブロッコリー	れんこん
みすな	みょうが	こまつな	きゅうり	なす
もやし	しそ	はくさい	にんじん	だいこん
かぶ	ピーマン	ねぎ	かぼちゃ	トマト

## 夏野菜を食べよう！

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜も体の中で役に立っているのです。今回は夏が旬のおいしい野菜のお話です。

### かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘まくを丈夫にしてくれます。

### ピーマン

よく食べられるようになったのは戦後からです。とうがらしの仲間ですが辛みがないように改良されて生まれた野菜です。ビタミンAやビタミンCをとて多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。ビタミンPとよばれる栄養素もあり、血管の壁を丈夫にしてくれます。

### ナス

暑いインドで生まれたナスは、奈良時代に日本にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とてヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととて相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とておいしいです。

### トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりの野菜です。トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とて注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。

### 新センターでもたくさん食べてね！

