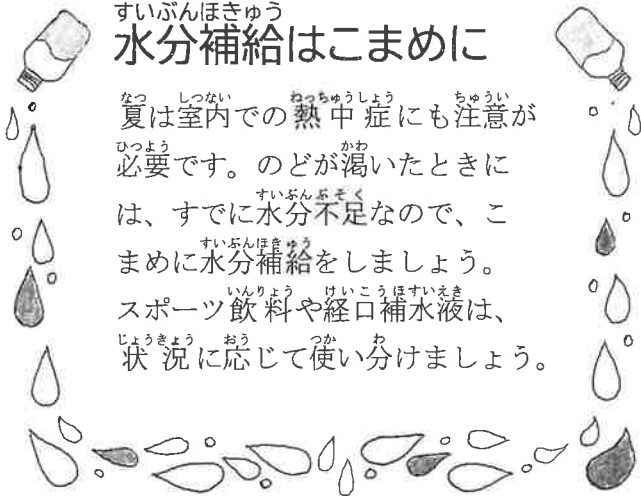


あつという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲がダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしてバランスのよい食事<sup>しょくじ</sup>で体力<sup>たいりよく</sup>を維持<sup>じ</sup>しましょう。

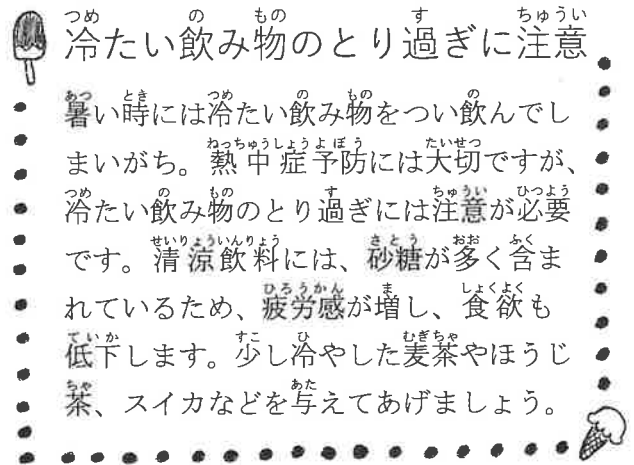
## すいぶんほきゆう 水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足なので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。



## つめのもの 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

暑い時には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切ですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。少し冷やした麦茶やほうじ茶、スイカなどを与えてあげましょう。

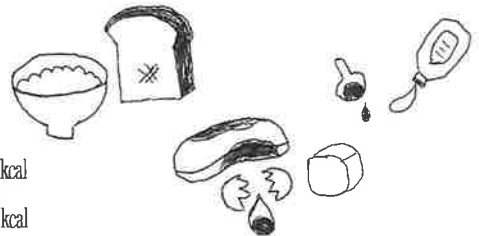


## エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物4kcal、たんぱく質4kcal、脂質9kcalです。脂質は、ほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどは、つい多く使ってしまうがちですので気をつけましょう。

～主な食品のエネルギー～

- ごはん(1膳)、食パン(1枚)=150～160kcal
- 豚肉(60g)、卵(1個)、木綿豆腐(100g)=約75kcal
- 油(小さじ1)、バター・マヨネーズ(大さじ1)=約80kcal



## ビタミン摂取で免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のカキに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。これらは、積極的に取り入れましょう。

## かぼちゃ

6月から9月が旬です。何と言ってもβカロテン。体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を保護し、感染症に対する抵抗力をつけます。また、ビタミンEの含有量もトップクラスです。

