



きららほいくえん
H29. 8. 1



がつごう
8月号

なつ せいかつ
夏バテをしない生活のポイント！！

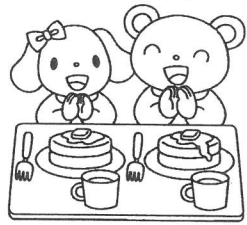
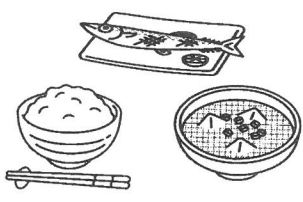
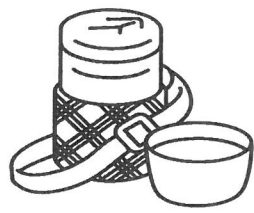
すいぶんほきゅう じゅうぶん
①水分補給を十分にしましょう

なつ はっかん より うしな ぶん、たくさんの水分を摂る必要があります。

ちや むぎちや の
・お茶、麦茶を飲む

まいかい しょくじ するもの そ
・毎回の食事に汁物を添えましょう

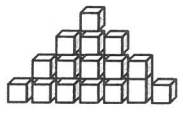
かなら すいぶん そ
・おやつにも必ず水分を添えて



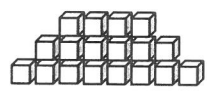
×あまいの飲み物には注意

ジュースに含まれている砂糖の量をご存知ですか？ジュースに含まれる砂糖の量を意識することはなかなかありませんが、実際にはこのぐらいの量が含まれています。

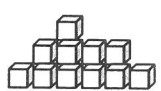
たんさんいんりょう ぼあい
炭酸飲料（コーラ）の場合
500ml のペットボトル1本
を飲むと・・・
かくざとう こぶん
角砂糖16個分
(約55グラム)



カルピスウォーターの場合
500ml のペットボトル1本
を飲むと・・・
かくざとう こぶん
角砂糖18個分
(約60グラム)



スポーツ飲料の場合
500ml のペットボトル1本
を飲むと・・・
かくざとう こぶん
角砂糖11個分
(約40グラム)



せいりょういんりょうすい
清涼飲料水（ジュース類）の飲みすぎは生活習慣病を導きます。

②**1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう**

いろいろなものを食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。



なつやさい おお ふく た もの
★★夏野菜や、ビタミンB1を多く含む食べ物をたべよう！！★★

夏野菜は・・・夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、胃を刺激し消化を助け、血管を丈夫にして、暑さでほてった体を冷ます働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的に必要な食品です。

ビタミンB1は・・・エネルギーを作り出すときに必要なビタミンです。

不足すると体がだるい、眠い、胃もたれ感があるなどの症状がでます。

(ビタミンB1を多く含む食材・・・豚肉・レバー・うなぎ・にんにく・枝豆・ゴマなど)

すいみんじかん
③睡眠時間をとりましょう

しっかりと眠って疲れをためこまないようにしましょう。

