

食のトビラ

特別号

夏休みを迎える皆さんへ、
今回は食のトビラ特別号を
お届け！



夏を元気に過ごそう！

夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力な状態になることを夏バテといいます。暑い夏を乗り切るために夏バテ対策をしましょう。

元気に過ごすための「夏バテ対策！」



こまめな水分補給



のどが乾かないように定期的に水分補給をしましょう。
げんき6月号で紹介されていた
麦茶は水分補給にぴったり！

バランスのよい食事



3食それぞれの食事で主食、
主菜、副菜、乳製品、果物を
バランスよく組み合わせると、
必要な栄養素が取りこみ
やすくなります。

冷たいものとりすぎ注意



アイスやジュースなど冷たい
ものをとりすぎると食欲が落ち
夏バテの原因になります。
常温や温かいものを食べよう！

甘いものとりすぎ注意！



アイスやジュースは冷たいだけでなく糖分も
たっぷり入っています。暑い日が続くとどうしても
食べたくなりますよね...。
しかし食べ過ぎには注意しましょう。

糖分をとりすぎると...

夏バテの原因

糖分の分解には
夏バテ予防に必
要なビタミンB1
が消費されま
す。糖分のとり
すぎは夏バテの
悪化に...

肥満の原因

暑い日のアイス
やジュースはペ
ロリと食べてし
まいますが、食
べ過ぎはエネル
ギーの摂りすぎ
となります。

虫歯の原因

砂糖を頻繁に摂
取すると、虫歯
のリスクとなり
ます。しっかりと
歯磨きをする
ようにしましょ
う。

これだけの砂糖が入ってる！

アイスクリーム

スティック
シュガー12本
(約36g)



炭酸飲料

スティック
シュガー20本
(約60g)



食育クイズ

暑い時期に旬を迎える夏野菜は水分を
たっぷり含み、暑い夏を乗り切るために
必要な栄養素がたくさん含まれています。
夏野菜を食べましょう！



①トマト



②オクラ



③なす



④ねぎ



⑤ピーマン



⑥ほうれん草

次の中から夏野菜を
すべて選びましょう！