



7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

レモン風味炭酸ジュース 500mL 約17個分
スポーツドリンク 500mL 約10個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL 約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。

普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

角砂糖

百々の冷え性 対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

● 冷房の温度を高めに設定する
● 涼しい部屋では長袖を羽織る
● ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
● 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなどをプラスする

体を温めるには…

水分補給は…

水・お茶 甘い飲み物



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。
レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
レベル4 家ではメディアを使わない。

どのレベルにするか
どれくらいの期間、取り組むかは、おうちの人と話し合って決めましょう。メディアと同じように付き合う方法が見つかることいいですね。

