



R 7年 7月 配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園

厨房職員

暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント

★冷たいものの取り過ぎに注意しましょう

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。

冷たいものは、とり過ぎないように、常温や温かい飲み物をとるようにすると良いでしょう。

★糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気付かないうちに糖分をとり過ぎてしまいます。子どもたちがよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量を紹介します。

リンゴジュース

500ml



約60g

オレンジジュース

500ml



約55g

レモンティー

500ml



約35g

スポーツドリンク

500ml



約31g

★栄養バランスをととのえましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養バランスがととのいやすくなります。

主菜

おもに体をつくるとともになる、魚、肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかず。

主食

おもにエネルギーのもとになる、ごはんやパン、めん。

副菜

おもに体の調子をもとになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。

汁物

みそ汁スープなど。汁の実を工夫することで、より栄養のバランスがととのえま

