



令和8年 日清医療食品

じめじめとした梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。
暑さで食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりしがちですが、元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事と、こまめな水分補給、十分な睡眠が大切です。今月もおいしい給食をしっかりと食べて、暑い夏をのり切りしましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント

1 しっかり食べよう

暑くなると食欲が落ちやすくなります。
朝、昼、夕の3食をしっかり食べて、
元気に過ごしましょう。



2 こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、水やお茶を飲みましょう。
汗をたくさんかく日は特に大切です。



3 早ね・早おきをしよう

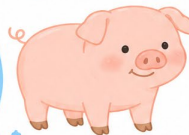
夜更かしすると、体が疲れやすくな
ります。十分な睡眠をとって
毎日元気に過ごしましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりし
たものになりがちですが、そればかり
では、スタミナ不足が心配です。

体をつくるたんぱく質や、体の機能
を維持するビタミンやミネラルが不足
すると、夏バテで様々な症状が出てし
まいます。特に夏場はエネルギー代謝
に必要なビタミンB群が不足しがちな
ので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、
ごまなどビタミンB群が豊富な食材を
とるようにしましょう。



夏野菜を食べよう

トマト

- リコピンが豊富で、紫外線対策や抗酸化作用があります。
- ビタミンCで疲労回復をサポートします。



きゅうり

- 体を冷やす働きがあります。
- 水分が多く、夏の水分補給にも役立ちます。



なす

- 食物繊維が含まれ、おなかの調子を整えてくれます。



ピーマン

- βカロテンで皮膚や、粘膜を守ります。



オクラ

- ネバネバ成分がおなかを助けます。
- 疲労回復をサポートしてくれます。



とうもろこし

- 体を動かすエネルギー源となり、夏の活動を応援します。

