

夏休みの食生活

平成 24 年 7 月 19 日(木)

早起きして、朝食を食べよう



栄養たっぷりの夏野菜・夏の果物を食

べよう



のどが渇く前に、水分をとろう



冷たい物のとりすぎ注意



早寝・早起きして生活リズムを整えま

しょう



しっかり手洗いをして、食中毒を予防

しょう



知ってる

ペットボトル症候群



のどが渇くたびに甘いジュースや、炭酸飲料などを飲み続けていると急性の糖尿病の一種である「ペットボトル症候群」になってしまうことがあります。スポーツ飲料にも、糖分が入っているので普段の水分補給には水か麦茶を飲みましょう。

正しい水分のとり方

電力不足の影響でこの夏も節電が呼びかけられています。屋外や室内での熱中症に注意しましょう。水分補給の基本は少量をこまめにとることです。

運動時には、塩分を含んだ水やスポーツ飲料 200～250ml を 1 時 j 間に 2～4 回のむことが進められています。

