

良い生活リズムの輪を作ろう

早く起きて
朝日を浴びる

朝ご飯をしっかり
食べる

決めた時間に
★ 寝る

適度に
運動をする

ビタミンB1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

豚肉・ハム
玄米
胚芽精米
豆類
タロコ
ウナギ
種実類

たまねぎ
らっきょう
にら
ねぎ
にんにく



 **食の備え** **を見直しましょう……**

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



ト良品、乾物、日持
など。



★水は、一人1日3リットル必要です！

数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもって汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

**特にこんな子には
おすすすめです**

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など

