

なつ しょくじ 夏の食事のポイント 8カ条 じょう

なつ げんき す 夏を元気に過ごすための、しょくじめん 食事面からの8つのポイントです

な

つ

や

す



なま にく なま や 生ものや肉の生焼けに
ちゅうい なか 注意。中までしっかり
ひ とお た 火を通してから食べよう。

つめ 冷たいものはほどほど
に食べよう。とりすぎは
おなかをこわします。

おやつばかり食べないで
ね。時間と量を決めて
から食べましょう。

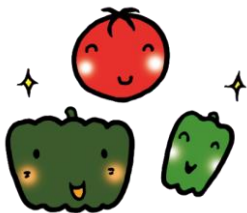
す もの うめほ きぶん 酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み

の

しょく

じ



えいよう 栄養のはたらきの緑のグ
ループの食べ物（とくに
やさい 野菜）をたっぷりとりま
しょう。

の もの みず おぎちゃ 飲み物は水か麦茶でこま
めに水分補給。できれば
ぎゅうにゅう にち かい の 牛乳も1日1回は飲みま
しょう。乳アレルギーの
ひと どうにゅう こぎな ある人は豆乳や小魚で。

しょくじ 食事では好き嫌いをせず、
よくかんで。栄養のバラ
ンスも考えて、おいしく
いただきましょう。

時間を決めて1日3食。
規則正しい食事の時間が
よい生活リズムをつくり
ます。