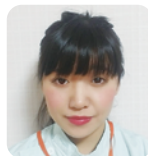


# 子どもの食育と健康



つくば万博記念公園店  
栄養士:小泉晶さん

## 食べて夏バテ対策

### 夏バテって何?

夏の暑さに身体が対応できずに現れるさまざまな症状を夏バテといいます。主な症状として身体がだるい、疲れやすい、めまいや立ちくらみ、集中力がもたないなどがあり、これらを予防するためには、1日3食しっかり食べ、十分な栄養をとる必要があります。

### 何を食べればよいの?

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)、ビタミン(野菜・果物)、ミネラル(乳製品・海藻)など、バランスよく食べることをこころがけ、体力をつけましょう。また野菜や果物は水分が豊富なので、食べることで自然と水分補給効果も期待できます。



### ワンポイントアドバイス

特に夏の野菜はビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて、夏バテ予防に効果的な食材です。暑さに負けない身体を作るために旬の野菜を積極的にとり、今年の夏を乗り切りましょう!