



毎月19日は



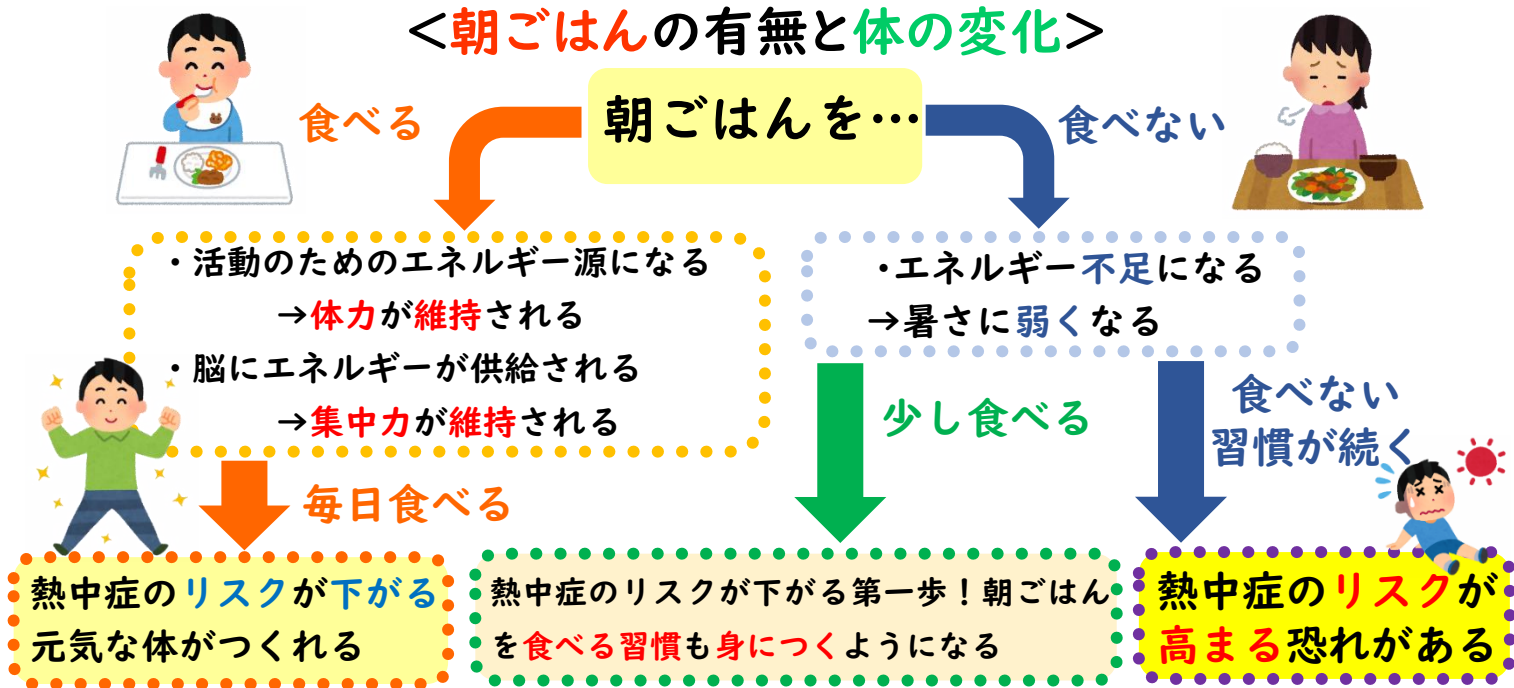
食育の日です

熱中症予防に、まずは朝ごはん！

<朝ごはんと熱中症の関係>

食事には水分補給の役割があり、特に夏の朝食は熱中症予防に欠かせないと言われています。就寝中にも水分は失われており、朝起きた時に軽度の脱水症状ということもあるため、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

<朝ごはんの有無と体の変化>



<朝ごはんのポイント>

◎食べやすいもの・手軽に食べられるものを**1口でも食べる**

例) バナナ、スープ、パン、おにぎり、ヨーグルト、牛乳など

◎ご飯、みそ汁、たんぱく源となる卵や納豆、果物をそろえる

→**バランスよくそろえる**ことで**栄養**とともに**水分補給**にもなる

