

食事だより

夏の疲れをとって 元気に遊ぼう!!



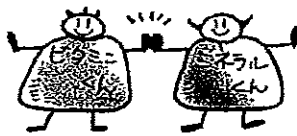
夏の疲れ回復のために

- 1 早寝、早おきて生活リズムをつくる。
- 2 1日の始まりの朝食を大切に。

パンのみ、牛乳のみでなく、必ずおかずもいっしょに。



- 3 良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。



疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質にはたまご、肉、魚があります。



これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。



ビタミンB・Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、大根葉（ただし陽の光を浴びたもの）は、それ1品でいいですね。さといも、さつまいもなども。



こういった植物性の食べものは、動物性の食べものにはない繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくします。血液をきれいにしたり、夏やせを回復したりします。そして、栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要ですね。

