

明日から、待ちに待った夏休みです。夏休みがみなさんにとって有意義なものになるためには夏休みの食生活がとても大切です。7月に実施した生活習慣・朝食チェックの結果から、学校が休みの日は朝ごはんを食べなかったり、簡単に済ませてしまったりする人がいることがわかってきました。夏休みは長い休みです。特に生活習慣が崩れやすいので、気をつけましょう。また、暑さから食欲がなくなり、夏バテになってしまったり、食べやすい冷たいものを多く食べて胃腸をこわしたりしてしまいがちです。夏休みの間も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて健康的な生活習慣を守りましょう。

暑い夏の朝でも食べやすい、簡単朝ごはんレシピを紹介します。夏休みの間はみなさんが自分で作ったり、家族のために作ったりしてもいいですね。ぜひ試してみてください。



## オクラと納豆のネバネバごはん

### 【材料 1人分】

- ・納豆 1パック
- ・オクラ 2～3本
- ・ごはん 1人分

### 【作り方】

- ① オクラをゆでて、小口切りにする。
- ② 納豆と納豆のタレ、オクラをあえる。
- ③ ごはんに盛り付けて完成！



## 夏野菜のオムレツ

### 【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・お好み夏野菜 適量(写真はトマト・ピーマン)
- ・油 適量

### 【作り方】

- ① 野菜を切り、フライパンでさっと炒める。
- ② 卵をボールに割りほぐし、□を混ぜる。
- ③ フライパンで□を手早く混ぜ、オムレツにする。

野菜でカイケツ朝ごはん！ <http://www.pref.kagawa.jp/kenkyoui/syogaigakusyu/kateikyoiuku/kaiketsu/yasai/index.html> より

## ジュースの飲み過ぎ、なぜ悪い？

暑くなると、のどが渇くので飲み物を飲む機会が増えます。冷たくておいしいからといって甘いジュースを飲み過ぎると太りすぎや疲れやすくなったり、生活習慣病の原因にもなったりします。ソフトドリンクや炭酸飲料はもちろんですが、果汁100%のものでも糖分は多いため、水がわりに飲むことは控えましょう。

### 血管を傷め、太りすぎの原因にも！



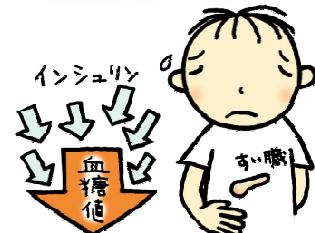
ペットボトル1本では相当な糖分分量になります。血糖値が急が上がって血管を傷つけたり、太りすぎの原因にもなります。コップに分けて飲む習慣をつけましょう。

### ビタミンB<sub>1</sub>を消費！



糖分を体の中でエネルギーにするためにビタミンB<sub>1</sub>が多く消費されます。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると体が疲れやすくなります。

### 低血糖の恐怖！



水に溶けた糖分は吸収されやすく血糖値が急に上がります。するとそれを抑えるためにすい臓からインシュリンがたくさん出て、逆に低血糖となり、疲れやすくなります。こうしたことが習慣化するとすい臓に大きな負担となります。