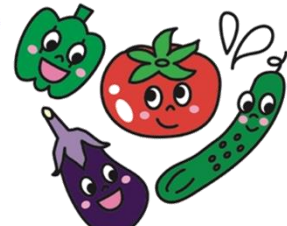





いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。







夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物^{とくてい た もの}が原因^{げんいん}となって、体^{からだ}にさまざまな症状^{しょうじょう}が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 <p>カバノキ科 (シラカンバなど)</p>	 <p>リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど</p>	 <p>ヒノキ科 (スギ)</p>	 <p>トマト</p>	 <p>キク科 (ブタクサなど)</p>	 <p>メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど</p>
--	---	--	--	--	--

