

夏は汗をたくさんかき、夏バテで食欲もなくなるため、夏は何もしなくてもやせると思いがちですが、逆に夏太りに気をつけましょう。

夏は気温が高いため、冬のように体温を上げる必要が無く**基礎代謝が低下するため太りやすくなります**。また、暑さで運動をしないなど活動量が減るのも太る原因です。

さらに、暑さに負けないようにと、意識的にながつりと食事を取って食べ過ぎになる場合もあります。

夏は、**栄養バランスを考えて食事を取りましょう**。例えば、うなぎや焼肉を食べる場合には、**野菜や副菜もプラスし、多くの栄養を摂取できるように工夫しましょう**。

また、喉ごしのよい冷たい麺類を食べる機会が増えますが、麺類だけを食べるような偏った食事にならないよう、**具たくさん**の**冷やし麺にする**など麺と一緒にたくさんの食材を取り入れるように心がけましょう。

