

7月



きゅうしよくだより

食生活に気をつけよう！～夏を元気に過ごすために～

暑くなると食欲がなくなったり、体がだるくなったり、疲れやすくなったりするなど「夏ばて」とよばれる症状が出やすくなります。食生活に気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

3食きちんと食べよう

のどごしのよいめんや冷たくあっさりしたものばかり食べているとたんぱく質やビタミンといった栄養素が不足して「夏ばて」の原因になります。1日3回の食事をバランスよく、きちんととりましょう。また3食きちんと食べることで生活リズムも整います。

冷たいものの

とりすぎに注意しよう



冷たいジュースやアイスなどをとりすぎるとおなか冷えて胃腸の活動を低下させます。その結果、食欲がなくなり、夏ばての原因にもなります。またジュースには糖分、アイスには糖分と脂質が多く含まれています。とりすぎるとむし歯や肥満の原因になるので気をつけましょう。

こまめな水分補給を

心がけよう

私たちの体の約60～70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素を運搬したり、汗となることで体温を調節したりと生命の維持に重要な役割を担っています。気温が高くなる夏は、汗などで水分が失われやすくなります。こまめに水分を補給することが大切です。



水分補給、5つのポイント！

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

飲み物の種類に気をつける

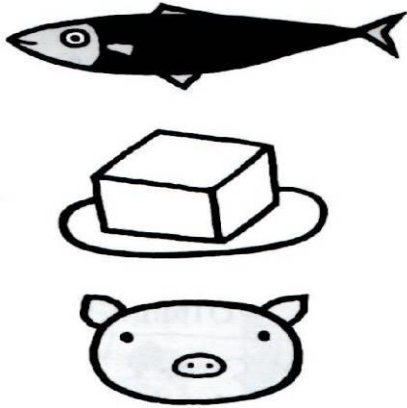
糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出たときはスポーツドリンクでと上手に分けましょう。

食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。たとえばご飯や汁物にもたくさん水分があります。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。

夏ばてを防ぐ食事のとれ方

主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにオススメです。

旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

豚肉は、玉ねぎ、にら、にんにくなどといっしょに食べると効果的ですよ。



カレー粉や豆板醤などの香辛料は、食欲を増進させます。料理にしょうずに使いましょう。

作ってみよう

トマトとたまごのスープ (4人分)

ベーコン	60g
キャベツ	120g
たまねぎ	150g
トマト	60g
たまご	2個

塩	小さじ1/2
こしょう	少々
鶏がらスープ	800cc

- ① 材料を切る。
ベーコン・・・1cm幅
キャベツ・・・たんざく切り
たまねぎ・・・スライス
- ② トマトは、湯むきをして1cm角に切る。
- ③ 鍋に油をひき、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ④ 鶏がらスープを加える。
- ⑤ キャベツと②を加える。
- ⑥ 調味する。
- ⑦ 溶きたまごを入れる。



あっさりとしたスープです。仕上げにパセリをちらすといろどりがよくなります。