



暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活におちいりやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。



夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとれすぎに注意！



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとれすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとれすぎると、弱った胃や腸に負担をかけたため、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症に

ならないために…すいぶんほ

こまめに水分補

給を



なつやさい た 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

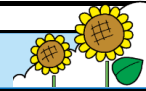


7月19日金曜日は、食育の日です。農政課の協力で薩摩川内産のゴーヤを使ったゴーヤチャップルをします。ゴーヤはカゼの予防や疲労の回復、肌荒れを防ぐビタミンCをとっても多く含んでいます。油で炒めても栄養は変わらないので、しっかりいただきます。



ゴーヤ(にがうり)

夏ばてを防ぐ！食事のポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉・レバーなど)やビタミンC(野菜・果物)が多い食べ物を食べましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつものような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。エアコンのきいた部屋でも、熱中症になりやすいです。「のどがかわく前に」「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

問題

「土用の丑の日」に、あるものを食べると元気になると言われています。それは何でしょうか？

1

牛肉

2

鰻

3

玉ねぎ

こたえ



丑の日

土用の丑の日には
鰻を食べます。

日本では、鰻は縄文時代から食べられていました。江戸時代には、丑の日に「う」のつくものを食べて暑さをしのいだそうです。蘭学者・平賀源内が鰻屋の宣伝を手伝ったのが始まりとも言われています。実際、鰻はビタミンが多いので、夏バテ対策にぴったりです。