

食育だより

令和2年度 7月号

7月に入り、夏の暑さも本格化してきました。暑い夏は食欲が落ちたり、冷たいものを摂りすぎたりしてしまいます。夏バテにならないように、規則正しい食生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。



夏バテを防ぐ 食事のポイント

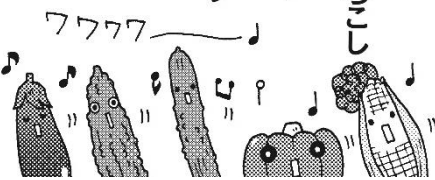
- ① **1日3食食べる**
食事が減るとエネルギー量も少なくなり、体がだるくなるなどの不調が出てきます。食欲が出ない場合は、酸味や香辛料を利かせるなど味付けを工夫するのもおすすめです。
- ② **ビタミンB群、Cを多く摂る**
ビタミンB群(豚肉、レバーなど)はエネルギーを効率よく燃やす手助けや、疲労回復に役立ちます。ビタミンC(野菜、果物など)は、ストレスを和らげ、免疫力を高めます。
- ③ **冷たいものを食べ過ぎない**
冷たいものばかり食べると、胃に負担がかかり、食欲がなくなります。冷たくて甘いものは、糖の摂り過ぎにつながるのので、気を付けましょう。



Let's Try!! 夏野菜 漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	こ	き	か	ご
す	ご	き	ぼ	ご
	う	ゆう	ち	ご
	り	り	や	ご



check 食欲アップの調理ポイント

香辛料・薬味

カレー粉、わさび、唐辛子、こしょうなどの香辛料や、ねぎやししょうが、みょうが、シソなどの薬味を使う。

酸味

酢やレモンなどの酸味を利かせる。

ネバネバ食材

栄養豊富の上につるつとした食感で、食欲がなくても食べやすい。ネバネバ食品の成分であるムチンは熱に弱いので、生で食べられるものは火を通さずに食べるのがおすすめ。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどが渇いているときは、すでに水分が不足しています。私たちは体温が上がると汗をかき、熱を逃がして体温の調節をします。水分不足になると、その体温調節をする力が働きにくくなります。水分は少しずつこまめに摂りましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は……



緑茶やコーヒーは利尿作用があるので、水や麦茶などがよいです。

スポーツの時は……



汗で塩分が失われるので、スポーツドリンクなどの塩分が含まれるものがよいです。

どれくらい飲めばよい?

1日 約1.5L
を目安に水分補給をしましょう!

1回にコップ1杯(150~200ml)として、一気に飲むのではなく、数回に分けて飲みましょう。



食事からも水分補給!

食事からも水分を補給することができます。特に、これから旬をむかえる夏野菜や果物は、まさに「食べる水分補給源」です。トマトやきゅうりは90%以上も水分を含んでいます。さらに、食事からは水分だけでなく、汗と一緒に失われるミネラルや、夏バテを予防するビタミン類もとることができるので、一石二鳥ですね。



暑さに負けない! 夏バテ予防・回復レシピ

豚キムチそうめん風 【材料 (4人分)】

豚ロース薄切り肉 200g
キムチ 40g (好みで加減)
そうめん 4束
サラダ油 適量
A: だし汁 10カップ/しょうゆ大さじ10
/みりん大さじ4

【作り方】

1. 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
2. フライパンで油を熱し、豚肉とキムチを火が通るまで炒める。
3. そうめんは、表示時間通りゆでる。器に盛り、2をのせる。
4. 鍋にAを入れて火にかけ、つゆを作り3にかける。

スパイシー揚げ 【材料 (4人分)】

豚もも肉 400g
塩・コショウ 少々
七味唐辛子 少々 (好みで加減)
しょうゆ 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

【作り方】

1. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩、胡椒、七味唐辛子、しょうゆで下味をつける。
2. 1に片栗粉をまぶし、約180℃の油でカラッと揚げる。

