



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われたりして、熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことや、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑さに負けない!! 丈夫な体づくりのポイント



★今月の目標★
夏を元気に
過ごしましょう

旬の食材をたっぷり食べよう!

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜

●きゅうり、なす
…体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。



●ピーマン、トマト
…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。



●ゴーヤ
…ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。8月の献立に取り入れているので、ご家庭でも食べてみてください。



1日3回の食事をしっかりとうろう!

暑さに負けないためには、1日3回の食事を通してバランスよく食べることが大切です。一回の食事が、ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などを組み合わせ合わせた食事にしましょう。



こまめに水分を補給しよう!

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。



冷たい物の食べすぎ、 飲みすぎに注意しましょう!

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やすなど、体調不良を招きやすくなります。

特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



<献立紹介> 魚のレモンみそ焼き ~4人分~

(材料)

鱈	4切れ	A	砂糖	小さじ1
酒	小さじ1		味噌	小さじ2
塩	少々		レモン汁	小さじ1

(作り方)

- ①鱈に酒と塩をふり、下味をつける。
- ②アルミホイルを敷いた天板に①を並べ、魚焼きグリルで火が通るまで、10分ほど焼く。
- ③②の上に混ぜ合わせたAをかける。
- ④さらに7~8分焼き、表面に焼き色をつける。

レモンのクエン酸は、疲労回復・食欲増進の効果があります。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、
『日本の味めぐり』です。

8月は沖縄県の
『ゴーヤチャンプルー』
を取り入れています。

