

しょくいく

食育だより

れいわ おんど がつ
令和3年度7月

ぜひ、おうちの人と一緒に見てください！

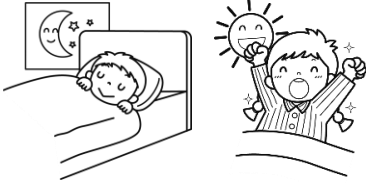


座間市栄養士会

夏を元気に過ごすための 6つのポイント

早寝早起き朝ごはん

人間は生まれながらに、体内時計を持っています。体内時計は24時間よりも少し長く作られています。日の光を浴び、朝食をきちんと食べることで、体内時計が整います。正しい生活リズムを心がけましょう。



3食しっかり食べよう

間食ばかりして、食事をとらないと、体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足して、夏バテにつながります。食欲がわいて、しっかり食べられるように朝昼晩の食事の時間は決めておきましょう。



排便習慣を身につけよう

毎日、排便習慣があるのは健康のしるしです。朝食をしっかり食べて、朝にすっきりと便を出せるようにしましょう。



適度な運動をしよう

暑いからといって、冷房のきいた部屋にばかりいるのではなく、外に出て、適度な運動をしましょう。おいしく食事をして、夜はぐっすりと眠れるようにしましょう。



こまめな水分補給

人間は汗をかくことで、熱を逃がして体を冷まします。そのため、夏は体内の水分が不足して、熱中症になりやすくなります。

普段は水や麦茶で十分です。大量の汗をかくときには、のどがかわく前に、スポーツドリンク等で水分補給しましょう。食べ物の中にも水分は入っているの、食事をするのも水分補給となります。汁物等を積極的にとり入れましょう。



冷たいものをとりすぎない

暑い日が続くと、つい冷たい飲み物やアイスクリームなどをとり過ぎてしまいます。お腹が冷えると、胃腸の働きが弱くなり、食欲低下につながります。必要な栄養素が補給できず、夏バテの原因になります。

冷たいものはとりすぎないようにしましょう。



夏野菜を食べよう

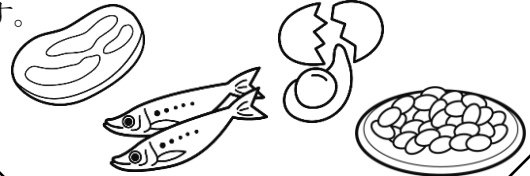
野菜は旬の時期が一番栄養価が高くなります。きゅうりやトマト、なすといった夏野菜は汗で失われるミネラルやビタミンが豊富です。胃腸を刺激する効果もあり、消化吸収もよくしてくれます。

生で食べられる野菜も多いので、手軽に栄養補給ができます。



たんぱく質をとろう

肉や魚、卵、大豆製品などに含まれるたんぱく質をとることで、筋肉の疲労回復をすることができます。また、たんぱく質は体をつくる材料になるので、しっかり運動をして、たんぱく質をとると持久力の向上にもつながります。



ビタミン・ミネラル

- ☆カリウム 利尿作用があり、体内の水分量を調節して、熱のこもった体の中から冷ましてくれます
- ☆ビタミンC 体の免疫力を向上させます
ストレスを和らげる効果もあります
- ☆クエン酸 疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、疲労回復になります



ビタミンB1

夏はビタミンやミネラルをとることが大切です。豚肉やうなぎ、レバー、枝豆などに多く含まれます。ビタミンB1は体内でエネルギーを作り出す時に必要なビタミンで、疲労回復のビタミンともよばれます。不足すると、夏バテにつながります。



給食でも出ているメニューを紹介します！
ぜひ作ってみてください



鮭のレモンソース

鶏肉を使っても
おいしいですよ！

きゅうりの香りづけ

《材料》(4人分)

きゅうり…2本 しょうゆ…大さじ1弱
砂糖…小さじ1強 しょうが…5g
穀物酢…小さじ2/3 ごま油…小さじ1/4
白ごま…小さじ1/3

《作り方》

- ① きゅうりは1cm幅の輪切りにし、ゆで冷ます。
- ② しょうがをすりおろし、しょうゆ・砂糖と合わせて加熱する。
- ③ ②を冷まして、ごま油・酢と混ぜ合わせる。
- ④ ③と冷ましたきゅうり、白ごまを混ぜ合わせて完成です。

《材料》(4人分)

鮭切り身…4切 にんにく…4g しょうが…4g
酒…小さじ1 こしょう…少々
片栗粉…適量 揚げ油…適量
レモン…1/8個 レモン汁…小さじ1強 砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1 みず…大さじ1

《作り方》

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② ①を酒・こしょうと合わせ、鮭に下味をつける。
- ③ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ レモンは皮をよく洗い、皮ごと薄めのいちよう切りにする。
- ⑤ ④のレモン・砂糖・しょうゆ・水を鍋で加熱し、レモンが柔らかくなるまで煮る。火を止めてレモン汁をいれる。
- ⑥ 揚げた鮭に⑤のソースをかけて完成です。