



石見養護学校
令和5年7月20日
文責 窪田

食育だより

じめじめした日々が続いています。県内でも腸管出血性大腸菌感染症（O157）の集団感染も出ており、調理活動や食事等における手洗い・消毒・食材の管理（冷蔵・冷凍保存）・加熱等の食中毒の予防に気をつけましょう。（予防については「もりもり食育だより6月号」に載せております。）また、梅雨があければ暑い日がやってきます。今年も猛暑が予想されます。暑さで食欲が落ち生活リズムがくずれやすい夏こそ、規則正しく栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

夏バテをしないために

夏バテとは？

夏バテとは、暑さで「なんとなく体がだるい」、「疲れやすい」、「集中力がない」、「頭が痛い」、「不快感」などの症状が現れる慢性疲労のひとつです。汗をたくさんかくことによる、体内のミネラルバランスのくずれが原因ともいわれています。毎日の食事で、夏バテを予防しましょう。

夏バテを防ぐ 食事のポイント



朝ごはんは1日をスタートする大切な食事です。なるべく毎日決まった時間に朝ごはんを食べましょう。また、パンと飲み物だけではなく、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。



色のこい野菜には、体の抵抗力を高める働きがあります。意識して色のこい野菜を食べるようにしましょう。油にとけるビタミン類を多く含んでおり、炒め物などがおすすめです。



夏はそうめんなど、さっぱりしたものを食べる機会が増え、タンパク質が不足しがちです。成長期は特に、肉・魚・たまごなど、たんぱく質を多く含む食品を、毎食取り入れるようにしましょう。

なつ けんこう まも なつやさい 夏の健康を守る夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷり水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維があります。また、体により働きをする野菜特有の機能性成分なども発見され、注目を集めています。

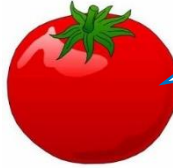
ナス

油をよくすうので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする。



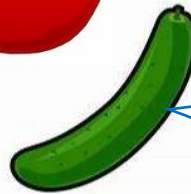
トマト

うまみ成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。



キュウリ

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。



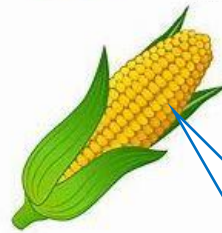
オクラ

ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り免疫力もアップする。



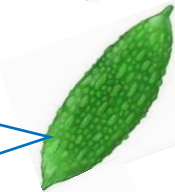
トウモロコシ

主食として食べる国があるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がいっぱい。



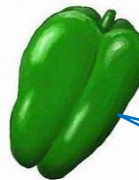
ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦み成分のモルデシンは胃をじょうぶにし、食欲を増進させる。



ピーマン

ビタミンCが豊富。におい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。



エダマメ

豆と野菜のよいところをかねそなえた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。



土用の丑の日



丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏バテしないという民間伝承から、うなぎ食が始まりました。立秋前の18日間で、日の十二支が丑である日のことを土用の丑の日と呼ばれています。今年の土用の丑の日は7月30日（日）です。うなぎには、身体に必要な栄養が豊富に含まれています。特に多く含まれるビタミンAは、目や皮膚を健康に保つ栄養素です。油と一緒に摂取すると吸収率が上がるとされており、脂が多いうなぎでは効率よく摂取出来ます。