



食育だより

令和 5 年 7 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

なが〜い沖縄の夏！
夏バテせずに元気に過ごしたいですね。



暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べてしまい、さあ、食事っていうときに、食欲がないなんてことはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまう。



夏バテを防ぐために・・・

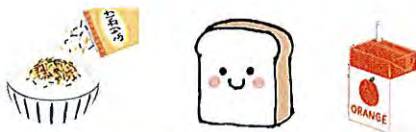
1、しっかり食べよう！朝ごはん。

朝食は1日の活動のもとになります。

朝ごはんがふりかけごはんだけ、

パンとジュースだけになっていませんか？

★いろいろな食品を組み合わせで！



2、色の濃い野菜を食べよう！

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜は、油にとけるビタミンを多くもっているのです、油炒めなどにしましょう。



3、のどがかわいたら、水や麦茶を飲もう！

清涼飲料水は砂糖がたくさんはいつているので、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。

4、卵、肉、魚などのたん白質をしっかりとりよう！

そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずに・・・



【例えば】
たん白質
野菜



早寝、早起きも大事ね。



水分補給で熱中症予防を！

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や、作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や、水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。

