



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。



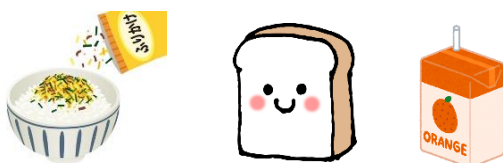
暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べてしまい、さあ、食事っていうときに、食欲がないなんてことはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。



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よう！



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。



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。

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。

