

# 7月食育だより



だんだんと日差しが強<sup>ひざしがつよ</sup>く、気温や湿度も高<sup>きおんしつどたか</sup>くなって、じめじめとした季節<sup>きせつ</sup>がやってきました。この時期<sup>しき</sup>は熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつ</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつ</sup>の予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食事<sup>しょくじ</sup>をしっかり<sup>しつかり</sup>ととり、暑い夏<sup>あつなつ</sup>を元氣<sup>げんき</sup>にすごしましょう。



## 夏を元氣に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <p>● 1日を元氣にスタートするための大切なエネルギー源<sup>げんき</sup>です。朝ごはんを抜くと、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>になりやすくなります。</p> 	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <p>● ビタミン類<sup>るい</sup>をたっぷり含み、水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>にも役立ちます。夏が旬<sup>しゅん</sup>の野菜や果物<sup>くだもの</sup>には、体を冷やす効果<sup>こうか</sup>があります。</p> 
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <p>● 清涼飲料水<sup>せいりょういんりょうすい</sup>ではなく、水<sup>みず</sup>や麦茶<sup>むぎちゃ</sup>をこまめに飲みましょう。汗<sup>あせ</sup>をたくさんかいたときは、スポーツドリンク<sup>えんぶん いっしょ</sup>などで塩分<sup>えんぶん</sup>も一緒<sup>いっしょ</sup>にとるようにします。</p> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <p>● アイスや清涼飲料水<sup>せいりょういんりょうすい</sup>など、甘<sup>あま</sup>くて冷たい物<sup>もの</sup>をとり過ぎると、食欲<sup>しょくよく</sup>が落ち、夏バテ<sup>なつげんいん</sup>の原因<sup>げんいん</sup>にもなります。冷たい物<sup>もの</sup>ばかりでなく、温かい飲み物<sup>あたたか</sup>や料理<sup>もの</sup>を取り入れ、胃腸<sup>いちょう</sup>をいたわりましょう。</p> 

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて<sup>なつ</sup>予防<sup>よぼう</sup>や疲労回復<sup>ひろう かいふく</sup>には、豚肉<sup>ぶたにく</sup>や納豆<sup>なっとう</sup>などビタミンB1を多く含む食品<sup>おほ ふく しょくひん</sup>と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシン<sup>おほ ふく</sup>を多く含む食品<sup>しょくひん</sup>を一緒<sup>いっしょ</sup>にとると効果<sup>こうか</sup>的です。

食欲<sup>しょくよく</sup>がないときは、のどごしがよい豆腐料理<sup>とうふ りょうり</sup>や卵料理<sup>たまごりょうり</sup>を選びましょう。

また、うなぎにはビタミンAやB群<sup>ぐん</sup>、E、たんぱく質<sup>はうふ</sup>が豊富<sup>ほうふ</sup>で、体力増進<sup>たいりくぞうしん</sup>に効果<sup>こうか</sup>があります。



## 15分でできる簡単昼ごはん 夏ばて予防に!

### にらたまそうめんチャンプルー

**材料 (1人分)**  
 そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり (刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

### つくり方

- ① にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ② そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③ フライパンを熱してごま油を入れ、①と もやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。

