

食育だより 夏休み号



練馬区立豊玉中学校

夏バテしない食生活を!

夏休みの間は、猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりするかもしれません。基本は、規則正しい生活、栄養バランスがとれた食事、朝晩の涼しい時間に適度な運動、睡眠をしっかりとることが大切です。

食事から栄養をしっかりとることが重要ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

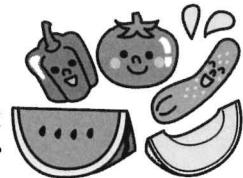


特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生
活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を
食べる

強い紫外線から肌を守
る“抗酸化作用”のあるビ
タミンや、汗で失われるミ
ネラルを豊富に含みます。



冷たいものを
とりすぎない
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因
になります。また、甘い清涼飲料
水のとりすぎにも気をつけましょ
う。食事に温かいスープなどを取
り入れましょう。



おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくな
らないように、時間と量
を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食
欲を刺激してくれます。カレーなどおすすめです。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビ
タミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとること
で、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B₁ を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、
食欲を増したり、疲れを回復したりする効
果が期待できます。



夏休みに取り組みたいお手伝い

夏休みは、いろいろなお手伝いに取り組むのにとてもよい機会です。買い物や食事の準備、後片付け、家
族の食事づくりなど、どのようなことができるか考えてみましょう。そして、毎日の生活中で家族が気持ち
よく生活をするためには、どのような仕事が行われているかを見直し、仕事を探して取り組んでみましょう。

