

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、栄養バランスのとれた食事、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。

★ おやつはガラガラ
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。特有の香りやピリツ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。

★「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。

ビタミン B₁ を多く含む食品例

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ってもよい機会です。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、毎日の生活の中で家族が気持ちよく生活するためには、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。

