

食育だより

2024年 7月 加古川市食育・栄養研究部会

気温が急に上昇するこの季節は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。また、暑さで食欲が落ちやすい時期ですので、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏の暑さに負けない体づくりを！

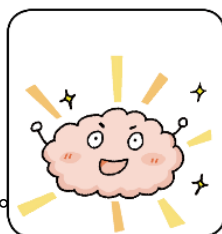
1. あさごはんをしっかり食べましょう

元気に運動



体温が上がり、体を元気に動かすことができます。

集中力アップ



脳にエネルギーが届きしっかりと勉強することができます。

おなかすっきり



排便のリズムができ、いつもおなかですっきりします。

2. じょうずに水分補給しましょう

運動をするときは

運動をするときは、「こまめに」「のどがかわく前に」、水分補給をすることが大切です。

水分とミネラルも補給しましょう。



清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう

ジュースなどの清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。普段の水分補給には、お茶や水を飲みましょう。

補給には、お茶や水を飲みましょう。



水分補給は食事からも

汁物やおかずなど、普段の食事からも水分をとることができます。みそ汁やスープから水分や塩分を補給しましょう。



3. 食事にも一工夫しましょう

夏野菜をたっぷりと

夏野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。また、水分が多く体温を下げる働きがあります。

旬の時期は味もよく、栄養価も高いので心がけて食べるようにしましょう。

味付けで食欲アップ

カレー粉などの香辛料、酢やレモンなどの酸味のあるもの、しそや生姜などの香味野菜は胃酸の分泌を活発にし、食欲をアップします。



見直そう！おやつ（間食）のとり方

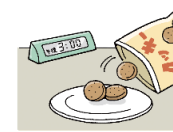
おやつ（間食）は朝・昼・夕の3回の食事できれいな栄養素や水分を補給する役割があります。好きなものを好きなだけ食べてしまうと糖分・脂質・塩分のとり過ぎで肥満やむし歯の原因になります。きちんと決まりを作り、楽しい時間にしましょう。

①量を決めましょう

1日200キロカロリー以内に！

おやつの量の目安は1日200Kcal（ごはんならお茶わん1杯分）以内といわれています。

食べすぎを防ぐために1回分に取り分けて食べましょう。



②時間を決めましょう

食事の前や寝る前に食べない！

食事の前に食べるとごはんが食べられなくなったり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなったりします。

規則正しい生活リズムを守るためにも時間を決めて食べましょう。



* タコライス *

夏休みの昼食に作ってみませんか？

【材料】（4人分）

牛ひき肉	60g
豚ひき肉	60g
酒	小さじ1
たまねぎ	130g
にんじん	25g
にんにく	1かけ
トマト(水煮)	80g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
チリパウダー	少々
ケチャップ	20g
砂糖	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじんは小さく切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒め香りがでてきたら牛・豚ひき肉を入れ、酒・塩・こしょうして炒める。
- ③たまねぎ・にんじんを加え、さらに炒める。
- ④トマト(水煮)を入れて煮込む。
- ⑤水分が飛んだら、ケチャップ・砂糖・ソース・しょうゆ・チリパウダーを入れ、味をととのえて仕上げる。

* ごはんにのせて食べましょう。

タコライスはメキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をごはんにのせた料理です。タコスとライス(ごはん)が合わさって「タコライス」となりました。沖縄県で生まれた料理です。

