

7月食育だより

南関町学校給食センター
栄養教諭 橋本 綾

夏バテしない食生活を!



暑い日が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。食欲が増す食事のポイントや、疲れた体を回復させるための食事の取り方を参考にして、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

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、
甘いものの取り過ぎにも
気をつけましょう

★ おやつはダラダラ
食べない
食事が食べられなくな
ないように、時間と量を
考えましょう。

食欲がないときは?

香辛料や香辛野菜・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ましょう。



薬味たっぷりが
おすすめ!

そうめん、そば、
冷ややっこなど

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の「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、
疲れを回復する効果が期待
できます。

お酢 梅干し レモン