

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

＼ 夏バテしたくない ＼

夏を元気に乗り切るコツ

蒸し暑い日が続くと食欲が低下したり、体調を崩しがちですね。バランスのよい食事をこころがけ、夏バテせず楽しい夏を過ごしましょう。今回は、夏バテを予防するポイントを紹介します。

夏バテって？

夏の暑さによる自律神経の乱れが原因となって起きる様々な症状のことです。私たちの体は汗をかくことで体温調節をしています。しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで自律神経の働きが乱れてしまいます。



自律神経の不調は、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などに繋がります。

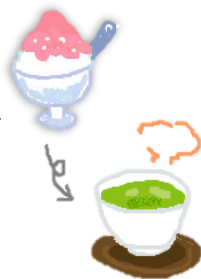
また、汗をたくさんかいても、食事内容が偏ることでミネラル不足になったり、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になります。



夏バテを防ぐポイント

1 体を冷やしすぎない

冷たいものは胃腸に負担をかけやすく不調の原因に。冷たいものを食べたあとは温かい飲み物を飲むとよいです。



2 質のよい睡眠をとること

暑くて寝苦しい夜は我慢せず、クーラーや扇風機を使いましょう。

胃腸を休めるために、就寝の2～3時間前は食事や間食を控え、腹8分目を心がけると安眠につながります。



3 栄養バランスのとれた食事とこまめな水分補給

●こんな食事に注意しよう△

(例) のどごしの良いそうめんだけしか食べない。火を使いたくないからパンやおにぎりだけで簡単に食事をすませる。



主食だけの簡単な食事が続くと、夏バテしやすくなってしまいます。



どうして…？

炭水化物メインの食事だと、タンパク質やビタミン・ミネラルが不足してしまい、食べたものがうまく代謝されずエネルギー源になりにくいからです。



夏バテを防ぐには、主食・主菜・副菜のそろった“バランスのよい食事”を心がけよう！



のどが渴いたと感じなくても、こまめな水分補給をしよう。

野菜やきのこ、海藻などのおかず。ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれます。

副菜



主食はからだを動かす大切なエネルギー源。

主食



主菜



肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いおかず。1食分の目安量は片手のひらにのるくらい。

副菜



△ビールなどのアルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。



＼電子レンジ加熱でカンタン／

トマト入りキーマカレー

材料（2人分）

豚ひき肉	180 g	カレー粉	大さじ 2
トマト	160 g	小麦粉	大さじ 1
玉ねぎ	1/4 個	塩	小さじ 1/2
しょうが	1 かけ	ケチャップ	小さじ 2
にんにく	1 かけ	ソース	小さじ 2

- (1) トマトは角切り、玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- (2) 耐熱ボウルに、材料を全て入れて混ぜる。ボウルの形に沿ってスプーンで平らに広げる。
- (3) ラップをふんわりとかけて、600wで5分加熱する。

レシピはこちら

【クックパッド】



.....夏野菜のまめちしき.....



●きゅうり皮のまわりに白い粉がついていた。これってなに？農薬？

白い粉はブルームといってきゅうりから自然に分泌されるものです。水分を守る役割があり、鮮度がよい印の一つです。農薬ではありません。

●オクラは角がない丸いオクラがあるってほんと？

丸オクラという角がないオクラもあります。五角形のものより柔らかいのが特徴です。ちなみに赤いオクラもあります。



●えだまめは生のままでも、冷蔵庫に入れておけば鮮度は保たれるの？

えだまめは鮮度が味の決め手です。時間と経過と共に甘味と風味が落ちるため買ったらずちに茹でましょう。

●なすの鮮度を見分けるには？

皮に光沢とハリがあり、ガクの下の色が白いものを選びましょう。ガクの下部分はなすが一番新しく成長したところでやわらかく、甘味があります。なるべく実を残すようにしてヘタだけを切りましょう。



旬の食材紹介 7月は“とうもろこし”

とうもろこしは鮮度が良いほど甘く、収穫してから時間が経つに連れて甘味が落ちるため購入したらすぐに加熱して食べるようにしましょう。電子レンジでも調理ができます。ヒゲと皮を取り除き、ラップでふんわりと包んだら平らな皿にのせます。電子レンジ 500Wで5分加熱すると簡単においしく食べられます。

黄色のイメージがあるとうもろこしですが、真っ白なものもあります。とても甘くておいしいので見つけたらぜひ食べてみてください！



-編集後記- 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

豆豉醬（トウチジャン）という調味料を知っていますか？豆豉（トウチ）とは、黒豆に塩や麴、酵母などを加え発酵させて作る中華調味料のことで、それをペースト状にしてニンニクなどを加えたものを豆豉醬といいます。ホイコーローなどに使われる調味料ですが、これで夏野菜を炒めると簡単に本格的な味になります！スーパーにも売っているのでぜひお試しください。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食に主菜・副菜を組み合わせる食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や 治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp