

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

夏が来た！ 水分補給と食卓の工夫

いよいよ夏本番！皆さんは熱中症対策をしていますか？厚生労働省が呼びかける熱中症予防のポイントは「暑さを避ける」と「こまめに水分を補給する」です。また、夏バテしないためには、バランスのよい食事もお欠かせません。今月は、水分補給のポイントと夏の食卓の工夫をお届けします。

ここに気を付けよう！

★生活スタイル別 水分補給のポイント★



環境や生活スタイルで気を付けるポイントも少しずつ違ってきます。ぜひ参考にしてください！

小さい子どもをお世話にしている人

子どもの水分補給に気を配るあまり、自分も補給した気になり、実は摂れていないというケースが意外に多いと言われています。



●子どもに飲ませる前に自分が飲む

後になると忘れてしまいがち。ぜひ先に飲みましょう！

●片手で使えるマイボトルを

子どもを抱っこしていると、手が塞がり、後回しにしてしまいがち。片手で使える水筒などに、水分を入れておくといいです。

デスクワークの人・家で過ごす人

コーヒーや紅茶など、カフェインを含む飲み物は、利尿作用があり、実は逆効果になる場合も…

●コーヒーの合間に水を飲む

コーヒーを1杯飲んだら、次に水を1杯飲むなど、順番に摂ると良いでしょう。

●喉が渇かなくてもこまめに

特にマスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなると言われています。1時間に1回、コップ半分など、時間を決めてこまめに水分を摂りましょう。



外仕事や汗をたくさんかく仕事の人

体格にもよりますが、1日に2リットル以上の水分補給が必要です。また、ミネラルも一緒に補給する必要があります。



●水筒などを身に付けて

いつでもどこでも、すぐに水分を摂れるように、軽量の水筒を身に付け、とにかくこまめに摂りましょう。

●タブレットや飴も上手に利用

甘みのあるイオン飲料等ばかりだと、糖分の摂り過ぎや食事量への影響が気になります。ミネラル補給のタブレットや塩飴なども有効です。

★涼しくおいしく 夏の食卓の工夫★

市が関わって提供している食事にも、夏ならではの工夫がいっぱい！その一部を紹介します。

あさいちごはん (スパイス研究所)



★スパイスティー
インドでは胃腸の調子を整える効果があるとして親しまれています。
【おすすめ】コリアンダー、クミン 水1ℓに乾煎りしたスパイス大さじ1を加えて10分煮出す

健康
アップ

学校給食



★夏野菜のパワフル煮
三条特産の車麩と下田ポーク、夏野菜を揚げて、甘辛いタレをからめます。夏野菜の独特な苦味や食感も、油と合わせることで、苦手な子にも食べやすくなります。

おいしさ
アップ

保育所給食



★カレー炒り豆腐
和風の料理も、カレー味にするとよく食べてくれます！

食欲
アップ

★醤油＋スパイスの組合せ
きんぴらや肉じゃがに、スパイスを一振りすると、エスニックなおいしさに！食欲増進、消化促進効果のあるクミンがおすすめです。

食欲
アップ

炒める工程で
ひとふり！



★和え物に“からし”
夏場は衛生面からマヨネーズを使わず、代わりに重宝するのが“からし”。酢と合わせると辛みは引き立たず、さわやかな香りがプラスされます。

おいしさ
アップ

納豆のからし
でもOK



★夏野菜のおやつ
とうもろこしや枝豆は、ゆでるだけで栄養満点のおやつに！砂糖や油が不要なところもいいですね◎

健康
アップ



二・七の市で あさいちごはん実施中

- * 日時
2と7がつく日
朝7時～なくなり次第終了(9時まで)
- * 場所
ステージえんがわ

500円で
しっかり朝食

旬の食材紹介

7月は“えだまめ”

おいしい枝豆の見分け方は、さやが濃い緑で粒がしっかりしているもの。
鮮度が落ちやすいため、買ったその日のうちにゆで、余ったら冷凍がおすすめ。自然解凍で食べられます。

★農家さん直伝のおいしいゆで方はこちら



一編集後記ー 編集者のせきから食生活日記

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。

のり弁にハマっています。ごはんの上のにりを敷いて、その上におかずを彩りよく盛り付けます。おいしそうにできた日は、お昼が楽しみです♪のり弁のいいところは、おかずカップが不要なところと、副菜がゆでた野菜など、簡単なものでも見栄えがするところ。実は、エコで減塩なのではないかと満足しています^^



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(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 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 1.5g 女性 6.5g 未満
血圧の高い方や
治療中の方 6g 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