



し ょ く い く

食育だより

れ い わ ね ん ど が つ ご う
令和8年度 7月号お お さ か ふ き ょ う い く ち ょ う
大阪府教育庁

日中の日差しが強くなり、気温、湿度が高い日が続いていますが体調を崩している人はいませんか。食欲が落ちて食事を抜いたり、冷たい飲み物ばかり飲んでいると、夏バテを招くおそれがあります。バランスの良い食事とこまめな水分補給で必要な栄養素を補い、十分な休養をとって夏を元気に乗り切りましょう。

【紫外線とビタミン】



夏場は紫外線の量が増えます。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果がありますが、浴びすぎると、肌にしみができたり、目の病気を引き起こすこともあります。

これは紫外線によって体内で増えすぎた活性酸素が原因の1つ。この活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。ほかにも、ビタミンAやE、B群などは皮膚の免疫力や新陳代謝を高め、肌の健康状態を保つはたらきがあるので、積極的にとりたいたい栄養素です。

ビタミンC



野菜、くだもの、いも類など

ビタミンA



レバー、緑黄色野菜など

ビタミンE



たまご、ナッツ類など

ビタミンB群



豚肉、玄米、貝類など

夏を元気に過ごすための強い味方！夏野菜！！

真っ赤なトマトは



リコピンたっぷり！

トマトの赤い色はリコピンという色素で、ビタミンA以上にすぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑えたり、免疫力を高め病気を予防する効果があるといわれています。

ピーマンは

緑だけじゃありません！

ピーマンには赤や黄色のものもあります。ビタミンCの量（生・100g当たり）は、青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンが170mg、黄ピーマンが150mgです。

かぼちゃは

緑黄色野菜の代表選手！

ビタミンAのもととなるカロテンが豊富で、目や皮膚などを健康に保ち、免疫力を高めてくれます。ビタミンEやCも多く含まれています。

水分補給のタイミングは喉が渇く前！



「喉が渇いている時は、すでに水分が足りていない！」といわれています。

私たちは体温が高くなると、汗で熱を逃がして体温調節します。体の中の水分が足りなくなると汗が出せなくなります。ただ、水分は一気に飲んでも尿などで排出され体にとどまりません。

食事＋こまめな水分補給が大切です。