



# しょくいくだより

7月に入り、湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れが取れない」「食欲がわからない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策にも、栄養と休養をしっかりと取り、規則正しい生活を送りましょう。

## 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。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

## 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、  
甘い清涼飲料水のとりすぎ  
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  
らないように、時間と量を  
考えましょう。



## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた  
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



# 食欲がないときは？

こうしんりょう や こうしん こうみ やさい りよう とくゆう  
香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の  
かお 香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



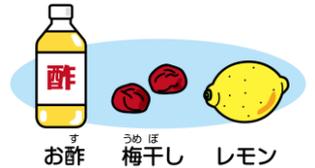
# 夏の疲れを回復するには？

とうしつ 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「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



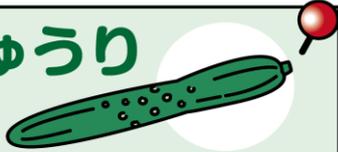
★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



# 夏野菜の特徴を見てみよう！



## きゅうり



やく すいぶん  
約95%が水分だが、カリウムを多く含む、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

## トマト



あか しきそ つよ こうさん  
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

## なす



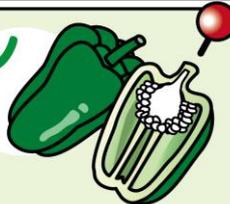
にほん ふる た や  
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

## かぼちゃ



ほぞん 保存がきき、  
むかし ふゆ えいようげん  
昔は冬の栄養源  
だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

## ピーマン



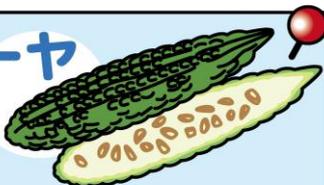
みじゆく 未熟なうちに  
しゆうかく 収穫するため、  
どくとく にがみ シー  
独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。  
かんじゆく あか きいろ か  
完熟すると赤や黄色に変わり、  
あまみ ま えいようか たか  
甘味が増して、栄養価も高まる。

## とうもろこし



こめ こむぎ なら  
米、小麦と並ぶ  
せかいさんだいこくもつ  
世界三大穀物の  
ひと たんすいかぶつ  
一つで、炭水化物  
をおお ふく やさい  
を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

## ゴーヤ



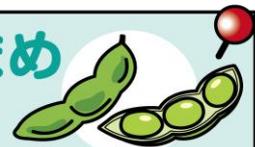
にがうり よ にがみ  
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

## オクラ



きざ で ねば  
刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

## えだまめ



だいず じゆく まえ わか まめ た  
大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含む、栄養価の高い野菜。