

## 気をつけよう 夏の食事と生活習慣

夏になると、なんとなく体調が悪くなった気がして「夏バテかな・・・」と感じる人も多いのではないのでしょうか。しかし、「夏バテ」というのは正式な病名ではありません。夏の暑さと、それに伴う生活習慣や食習慣を原因とする様々な体調不良を、ひとまとめにして「夏バテ」と呼んでいます。

「夏バテ」を防いで、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



### ① 1日3食、規則正しく 栄養バランスのよい食事を

毎日朝食は食べていますか？  
朝食を食べない習慣がついて  
しまうと、栄養バランスも崩れ  
がちです。  
夏休みになると、夜更かしや  
朝寝坊をしてしまう人も  
いるかもしれません。  
規則正しい生活を心がけましょう。

### ② 冷たいものの食べ過ぎ、 飲み過ぎに気をつけよう

冷たいものを食べ過ぎると、胃腸  
の機能が低下し、食欲不振に陥っ  
てしまいます。  
また、冷たいものは甘みを感じに  
くさせてしまうので、アイスや  
ジュースばかり食べていると、  
砂糖の摂りすぎになってしまいます。  
冷たいものは、量と時間を決めて  
食べ過ぎに気をつけましょう。

### ③ 緑黄色野菜や果物を たくさん食べましょう。

汗をかくと、汗と一緒にビタミンや  
ミネラルが失われてしまうので、  
発汗量が増す夏場は、意識して  
食事から補う必要があります。  
夏の日差しを浴びて育つ夏野菜は、  
栄養価も高く、価格も安くなるので、  
毎日の食卓に積極的に  
取り入れましょう。



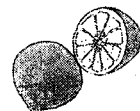
### ④ ビタミンB1を多く含む食品を、 積極的に食べましょう

夏バテの原因の一つに、ビタミンB1不足があります。  
ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、イライラしたり、  
記憶力が低下します。  
ビタミンB1を多く含む、豚肉・うなぎ・レバー・  
玄米・大豆などを積極的に食べましょう。  
また、ビタミンB1は玉葱・にんにく・ネギ・  
にらなど、硫化アリルという成分を含む  
食品と一緒に摂取することで、体内での  
利用効率がより高まります。  
レバニラ炒めなどは、まさにスタミナ料理のお手本と言えます。



### ⑤ 香辛料や香味野菜などを上手に活用し、 食欲増進をはかりましょう

香辛料は食欲を刺激するので、食欲増進に  
効果的です。  
レモンや梅干しなどの酸味の強い食品は、  
さっぱりとした口当たりで食べやすいだけで  
なく、酸味成分の酢酸やクエン酸などに  
疲労の原因物質である「乳酸」を  
分解する働きがあるので、  
疲労回復にも効果的です。



#### 旬の食材帖



トマトは、ハウス栽培などにより、1年中出回っていますが、本来の旬は「夏」です。  
旬のものは栄養価も高く、価格も安くなります。近頃では、種類も豊富になりました。  
いろいろなトマトを食べ比べてみるのも楽しいと思います。

ヨーロッパではトマトが赤くなると  
医者が青くなる」ということわざが  
あるほど、栄養価に優れています。  
トマトが赤い色をしているのは  
「リコピン」という成分を含んでいる  
ため、この「リコピン」は、ガン  
や動脈硬化の予防に効果的です。

#### 歴史

トマトの原産地は、ペルーのアン  
デス高原と言われています。  
日本へは、17世紀のはじめ頃に  
オランダ人によって伝えられたと  
言われていますが、当時は観賞用  
とされ、食用とされるようになった  
のは、明治時代に入ってからです。

#### ～植水農園だより～

たくさんのジャガイモが  
収穫できました

今月の給食に登場します。  
お楽しみに♪

11日(月) バイクドポテト  
12日(火) コーンポテト  
15日(金) ビシソワーズ

