



すこやか

美里町立北浦小学校
平成29年7月19日

湿度の高い、暑いが続いています。もう夏ばてしている人もいないのでしょうか。

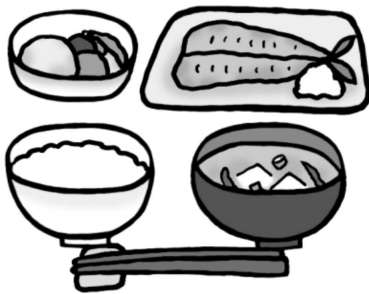
夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、暑い夏を元気に乗り切りたいですね。

「夏ばて」とは？

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。また、そうした症状が他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに、現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。

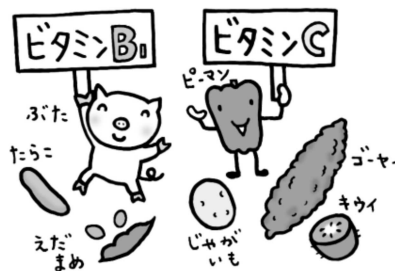
夏ばてを防ぐ食事のポイント

偏った食事をしない！



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない！



暑くなる時のどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいですよ。さらに水分補給は、熱中症を防ぐ上でとても大切です。そのときはいちょうに負担をかけないように、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にコップでこまめに飲む習慣をつけるとよいです。



夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維を含んでいます。また、体により働きをする野菜特有の機能性成分（ファイトケミカル）なども発見され、注目を集めています。

かぼちゃ

「ビタミンE（A, C, E）」が豊富。栄養は野菜の中でもトップクラス。

オクラ

ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力をアップする。

なす

油をよく吸うので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする。

とうもろこし

主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がたっぷり。



トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとであるリコピンは体のさびつきを防ぐ。

ピーマン

ビタミンCが豊富。におい成分のピラジンには血液サラサラ効果もある。

しそ

カロテン（ビタミンA）とカルシウムが多い。食欲を促す和のハーブ。

ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦み成分のモモルデシンは胃を丈夫にし、食欲を増進させる働きがある。

えだまめ

豆と野菜のよいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

きゅうり

水分がとても多く、夏の水分補給にぴったり。カリウムはむくみ防止に役立つ。

作ってみませんか？

♪冷しゃぶサラダ♪

野菜がたくさん食べられます！

【材 料】4人分

- ・豚ロース薄切り 100g
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 葉2枚
- ・人参 1/4本
- ・酢 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/5
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・白ねりごま 大さじ1
- ・白すりごま 大さじ1

A

【作り方】

- ①きゅうりは縦半分に切ったあと、斜めに薄く切る。キャベツは太めのせん切り、人参は短冊切りにする。
- ②キャベツと人参をさっと茹でて冷やし、水気を切る。
- ③豚ロースを1枚ずつ茹で、冷水で冷やし、水気を切る。
- ④Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ごまだれを作る。
- ⑤皿に野菜、豚肉を盛りつけ、仕上げにごまだれをかける。

※オクラやミニトマトなど、季節の野菜をたくさん加えて、野菜たっぷりにして食べるのがおすすめです。