

## 【7月の食育指導】

# 夏を元気に過ごすための食事を知ろう

### 夏バテとは？

「夏にばてる」という意味です。暑いと水分や冷たいものを多くとるため、消化機能が低下して、食欲がなくなります。そして栄養価の低いあっさりした食事が多くなり、熱帯夜が続くと睡眠不足も重なります。

### 夏バテ予防効果のある食べ物を食べよう

すいか・・・熱くなった体を冷やして渴きをうるおす効果があります。

うなぎ・・・土用の丑の日に食べると夏バテ予防や食欲不振解消になると江戸時代より親しまれてきた食品です。胃腸の病気やかぜの予防に効果があると言われています。また、疲労回復によい成分もたくさん含まれています。

えだまめ・・・えだまめに豊富に含まれるビタミンB1はでんぷんや砂糖をエネルギーに変えるために必要な成分です。疲労回復や夏バテ予防が期待できます。

オクラ・・・ぬめりが消化器の粘膜を覆って保護し、タンパク質の消化吸収を助けます。他にも暑さにより汗で失われた成分の補給はもちろん、栄養バランスもよく、夏バテ解消にぴったりの野菜です。

ピーマン・・・ピーマンは夏のビタミンC補給源です。免疫力を高め、病気にかかりにくくしてくれます。

### 夏バテ予防のためには水分もたくさんとろう

脱水症状や熱中症にならないために、体によい水分をたくさんとって夏バテを防ぎましょう。

体によい飲み物 水、麦茶、牛乳など

体によくない飲み物 ジュース、炭酸飲料

理由・・・糖分が多い、リンが含まれている、着色料や保存料が含まれている

コーラ・・・1缶に砂糖27g	コーヒー・・・1缶に砂糖27g
カルピス・・・1缶に砂糖40g	ポカリスエット・・・1缶に砂糖22g

スポーツドリンクは体によいと言われていますが、糖分がかなり含まれているので、たくさん飲むと体によくないかもしれません。