

食育だより



きづくり保育園



夏バテにご注意



夏バテの原因

- ・冷房のあたりすぎによる体温の調節不良
- ・食欲減退による栄養不足
- ・発汗によるビタミン・ミネラルの消耗
- ・暑さによる睡眠不足
などが考えられます。

夏バテの悪循環



夏バテ予防に効果的な食べ物

1 たんぱく質

夏はさっぱりとしたものや、喉ごしのよいそうめん類など偏った食事になり、その結果、たんぱく質が不足してしまいます。体を作るもととなるため1食に1品はつけるようにしましょう！



2 ビタミン B1

糖質をエネルギーに変える働きがあり、**疲労回復の働き**もあるため、今の時期には特に欠かせない栄養素のひとつです。



3 ミネラル

暑い日は汗と共にミネラルが失われてしまいます。ミネラルが不足してしまうと、筋力低下、脱力感にも繋がってしまうため、しっかりと摂取しましょう。



4 ビタミン C

体の免疫力を高め、疲労回復にも働いてくれます。積極的に取り入れましょう。



砂糖の摂りすぎ注意

暑いとついつい食べてしまうアイス、飲むとすっきり炭酸飲料。水分補給に清涼飲料水と夏はついつい砂糖を摂り過ぎになる傾向があります。水分補給は水かお茶で。アイスは食べる量を決めて食べましょう。

<砂糖を摂りすぎると>

- ・虫歯になりやすい
- ・肥満になる
- ・疲れやすい
- ・イライラしたり落ち着きがなくなったりする

たべすぎ注意!!



夏バテ予防にタコライス



<材料> (2~3人分)

- ・合挽肉 300g
- ・ケチャップ 15g
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・ウスターソース 15g
- ・トマト缶 150g
- ・砂糖 10g
- ・カレー粉 少々
- レタス・ミニトマト・ご飯

<作り方>

- ・フライパンにサラダ油を入れてひき肉と玉ねぎを炒める。調味料をいれて煮詰める。
- ・ご飯の上に千切りしたレタスと4等分に切ったミニトマト・炒めたひき肉をトッピングする。