

食事で夏バテ対策をしよう

7月に入りました。まだまだ梅雨の雨も続きますが、蒸し暑い日も増えてきましたね。皆様、夏バテなどはされていませんか？

暑い日が続くと、大人も子どもどうしても食欲がなくなりがちです。だからといって、食事を抜いたり、冷たくのどごしのよいものばかり食べていると栄養が偏り、かえって夏バテをひどくしてしまいます。今回は夏バテを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介합니다。合言葉は「夏バテしない」です。

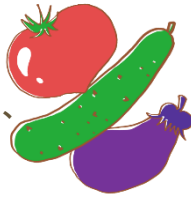
管理栄養士: 乾 久留美 田原 純菜

夏 野菜を食べる

夏が旬のお野菜は、味もよく、彩りも豊か。さらに夏に不足しがちなカリウムやビタミン類も豊富に含まれています。

夏が旬の野菜:

トマト、ナス、南瓜、きゅうり、枝豆、オクラ、とうもろこし、モロヘイヤなど



バ ランスよく食べる

量より質が大切です。栄養のバランスをよくするためには、主食(ごはんやパン、めん類)、主菜(肉や魚、卵や大豆食品のおかず)、副菜(お野菜のおかず)をそろえると良いです。



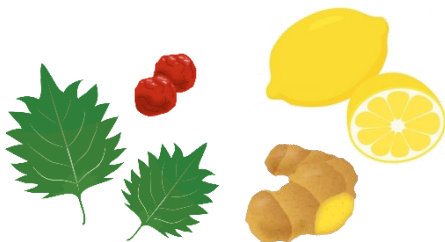
テ つぶん(鉄分)摂取

普段から不足しがちな鉄分は、暑くて食欲不振が続くとさらに不足しやすくなります。アサリやレバー、小松菜や海藻などを接触的に食べて、鉄分摂取を心がけましょう。



し ょくよく(食欲)アップ

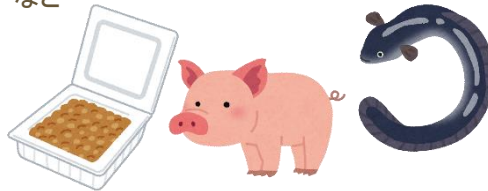
香味野菜(シソ・ネギ・ショウガなど)や酸味(お酢・柑橘類・梅干しなど)で食欲をアップさせましょう。



な っとうで疲労回復

疲労回復効果のあるビタミンB群の多く含まれる食品を食べましょう。

ビタミンBの多い食品: 納豆・豚肉・うなぎなど



い ちように優しい食事

冷たいアイスやジュースはスッキリして食べやすいものですが、食べすぎると胃腸に負担をかけてしまいます。

お楽しみは適度に、胃腸に優しい食事を目指すとよいでしょう。



◆ 土用の丑の日は「う」のつくものをたべよう ◆

土用の丑の日には、「う」のつくものを食べると病気にならないといわれてきました。

その中でも最も有名な食べ物は「土用のうなぎ」ではないでしょうか？うなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富で、夏バテの防止にも役立ちます。

今年の土用の丑の日は7/21・8/2です。無病息災を願って「う」のつくものを食べながら、「うどん」「うめぼし」「ウインナー」など、親子で「う」のつく食べ物の名前を挙げあってみてはいかがでしょうか。

JSPの歯みがき検定
親子でやってみよう



DENTAL KITCHEN Letter

Side KIDS
Vol.03 2020.07

なつ げんき なつ たの 「夏バテ」 せず元気に夏を楽しもう！

7月になりました。むしむしとしたあつい日が増えていきますが、「夏バテ」になっている人はいませんか？「夏バテ」は夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。そんなときこそ朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとることが大切です。夏バテを予防するポイントを知って、夏を元気にすごしましょう♪

かんりえいようし:いぬいくるみ、たはらすみな

なつ よぼう 夏バテを予防するポイント

あさ
朝ごはんをたべよう

はやね はやお
早寝・早起きをしよう

つめ
冷たいものとりすぎに
き
気をつけよう

すいぶんほきゆう
水分補給をしっかりと
しよう



あさ にち げんき
朝ごはんは1日の元気
のみなもとです。しっかりと
べましよう。



はやねはやお ころ
早寝早起きを心がけ、よい
せいかつ
生活リズムですごそう。



つめ
冷たいものばかりたべると
い よわ しょくよく
胃ちようがが弱って食欲が
ていか
低下してしまいます。



みず むぎちゃ すいぶんほきゆう
水か麦茶で水分補給を
ねっちゆうしょう だっすいしょう
して、熱中症や脱水症
をふせごう！

◆ DENTAL KITCHEN クイズ ◆

つぎのうち、夏が旬(一番その食べ物がおいしく・栄養があり・たくさんとれる時期)ではない食べ物はどれでしょう？

- ① トマト ② スイカ ③ かぼちゃ ④ 冬瓜 ⑤ にんじん

このクイズは、JSPPのホームページに掲載されています。

このクイズは、JSPPのホームページに掲載されています。

JSPPのはみがきけん
ていをやってみよう



はみがきハカセになれるかな？