

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



かつしか知っ得メモ

夏バテ予防 3つのポイント



夏は暑さで体調を崩しがち。規則正しい生活で暑さを乗り切りましょう。

ポイント3 暑さと冷えの対策

部屋の冷やしすぎに注意。外気温と室温の差は5℃以内が理想です。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎにも注意が必要です。

ポイント1 水分補給

汗をかくので水やお茶で水分補給をしましょう。アルコールは利尿作用があるので逆効果。

- 意識的に水分を飲む習慣をつける。
- 1日の水分量は1.8~2リットルを目安に(水分制限のある方はどちらを優先)。
- 温かい飲み物を取り入れる。
- 激しい運動を行った場合は、ミネラルを含む飲料を飲む。



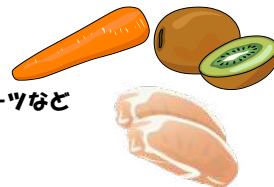
ポイント2 栄養不足対策

暑さで食欲も消化機能も低下。食欲を増進させる香辛料や香味野菜を上手に活用し、規則正しい食事でたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。

- 香辛料(しょうが、わさびなど)や香味野菜(みょうが、ねぎなど)を使って食欲増進。
- ビタミンA、B1、Cなどのビタミン類とカルシウムなどのミネラル類をしっかり補給。



- 多く含む食品 ビタミンA 人参、うなぎなど
- ビタミンB1 豚肉、大豆など
- ビタミンC ビーマン、キウイフルーツなど
- カルシウム 乳製品、小魚など



★暑い夏におすすめのメニュー★

夏野菜のカチュンバ (インド風サラダ)

材料(4人前) ゆで枝豆(さや付き) 20本、きゅうり 1/2本、なす 1/2本、パプリカ 1/6個、ミニトマト 4個
A 塩 小さじ1/4、砂糖 小さじ2、レモン汁 小さじ2~
コショウ 少々、コリアンダーパウダー 少々、カルダモンパウダー 少々

作り方 ①枝豆はさやから出しておきます。

②他の野菜は枝豆の大きさに合わせて、さいの目切りにします。

③切った野菜を器に入れてAを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で1時間程なじませて出来上がりです。



夏野菜 食育一口メモ

日差しをいっぱい浴びて育った野菜は栄養価も高く、ビタミンやミネラル類をたっぷりと含んでいます。ご紹介するカチュンバは旬の夏野菜を使っています。

食事は1日3食、バランスを考えて食べましょう。少量ずつでも種類を多く食べると、栄養バランスがよくなります。

*カチュンバは、インド風のスパイスサラダです。コリアンダーやカルダモンなどのスパイスが食欲を増進させます。

