



7月 栄養便り



梅雨が明け、一気に夏らしくなってきました。いよいよ夏本番です！！気温が40℃近くなり熱中症に注意が必要です。しっかり、水分や食事、睡眠をとり熱中症にならない体作りを心がけましょう！！



コンフィチュールcake



MENU

- ・ちらし寿司
- ・厚揚げの豚巻き
- ・きゅうりとワカメの酢味噌和え
- ・ごま豆腐
- ・すまし汁

暑さに負けないよう、栄養満点のメニューにしました😊

Topics1 夏バテを予防する栄養素😊

ー夏バテの予防に効果的な栄養素と食べ物ー

○ビタミンB1は糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があり、夏バテの予防にも重要なビタミンです。【豚肉・うなぎ・玄米・ごま】など。

○ビタミンB2は、特に脂質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。

【レバー・うなぎ・納豆・牛乳】など。

○たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚など人間の体の材料となる重要な栄養素。体内環境を維持・調節するホルモン・酵素・抗体なども、主要な構成成分はたんぱく質です。そのため、不足すると、虚弱や免疫機能の低下など、体の全般的な不調の原因。【肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品】など。

○ビタミンCは疲労を起こす原因の1つとされている活性酸素を抑える抗酸化作用があります。ストレスの緩和やミネラルの「鉄」の吸収でも重要な働きがあります。

【キウイ・レモン・パプリカ・ブロッコリー】など。

○クエン酸はエネルギーを生み出す際に重要な役割を果たしている成分で、柑橘類などにも含まれています。疲労回復にも役立ち、糖質と一緒に摂取すると、疲労が溜まりにくくなります。

【梅干し・レモン・夏みかん・酢】など。

○タウリンはイカ・タコなどの軟体動物や貝類に多く含まれていますが、人間の臓器や組織にも広く存在しています。人間が体内で作りに出せるタウリンの量は限られるため、食品などからの摂取が必要です。

【貝類・イカ・タコ】など。

このように、効率的にバランスよく栄養素を摂取することが夏バテの予防に繋がります。1日3食しっかりと食べ、量より質を重視し「夏」を乗り越えましょう♪

Topics2 熱中症予防対策

○暑くて食欲も落ちがちな時期ですが、食べ物を工夫すると熱中症の予防に役立ちます。熱中症予防の基本は水分と適度な塩分です。【・味噌汁やスープ類・梅干し漬物などの塩気がある副菜を少量・麦茶+少量の塩を使ったおにぎり・塩分入りの飴やタブレットなどを適量に。】汗をたくさんかく日は、水分だけでなく塩分も一緒にとることが大切です。

○水分の多い野菜と果物・・キュウリ トマト なす レタスなど夏野菜。スイカ メロン グレープフルーツなど水分の多い果物。これらは水分が多く、暑さで落ちた食欲を助けてくれます。

○体力を保つたんぱく質・・熱中症になりにくい体には、日ごろの体力づくりも大事だとされています。肉 魚 卵 大豆製品 乳製品などを毎食少しずつ。冷しゃぶ 冷や奴 豆腐ハンバーグなど、さっぱり食べられる主菜。しっかり食べておくと、暑さに負けない体づくりにつながります。

○ビタミン・ミネラルを含む食品・・汗で失われやすいミネラルを補うことも大切です。ほうれん草 小松菜 枝豆 海藻類などのミネラルが多い食品。ビタミンB群を含む豚肉や玄米など。バランスの良い食事が、結果的に熱中症予防にもなります。

☆食べ方のポイント☆

朝食を抜かない・一度にたくさん食べず、こまめに軽食や水分をとる・冷たい物ばかりでなく、温かい汁物も少し取り入れる。このような対策をおこないながら、熱中症予防を心がけましょう！！