

7月の食育だより

じりじりと日差しが照り付け、暑さが本格的になってきました。暑い日が続くと食欲が落ちてしまい、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。これは、暑さの影響により、消化器官の働きが弱まる為です。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給をしたりして、暑い夏を乗り切りましょう。

○水分補給のポイント○

のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう。一度に沢山飲むのではなく、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。また、清涼飲料水の飲みすぎにも注意しましょう。甘い飲み物には、糖分が多く含まれ、飲みすぎてしまうと血糖値が上がり、食欲低下に繋がります。毎日のように沢山の糖分を摂取し続けると、糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねませんので、日頃から気をつけましょう。



○栄養バランスの良い食事にするポイント○

エネルギー及び、栄養バランスの取れた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃える事です。

- ・主食 … ご飯・パン・麺類など、主にエネルギー源になる料理。
- ・主菜 … 肉・魚・卵・大豆製品などを使った、主にたんぱく質を多く含む料理。
- ・副菜 … 野菜・きのこ・海藻などを使った、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む料理。

主食・主菜・副菜を揃える意識を持つだけでも、栄養バランスの取れた食事に近づいていきます。不足している栄養素を補うことを意識して汁物を追加すると、さらに栄養バランスが取れるだけでなく水分補給にもつながります。食べ過ぎたもの、食べなかったものを次の食事や翌日の食事で調整することを意識していくこともおすすめです。



★旬の食材★

野菜	果物	魚
とまと	さくらんぼ	アジ
なす	すいか	イワシ
かぼちゃ	もも	サザエ
きゅうり	パイナップル	ウニ
とうもろこし	メロン	アワビ
オクラ		
ピーマン		
ニラ		

