

食育だより

吉岡町第四保育園

いよいよ夏本番です。気温が高い日が続きますが、夏バテにならないように栄養バランスの良い食事、こまめな水分と塩分補給を心がけましょう。8月31日は「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した野菜の日です。たっぷり太陽を浴びた夏野菜は旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。夏野菜を美味しく食べて暑い夏を乗り越えていきましょう。

夏バテしない5つのポイント

気温や湿度が高くなる夏場は体調を崩しがちです。先月は夏バテ予防の食事について紹介しました。今月も日々の生活習慣を整え、夏を元気に過ごしましょう。

- ①早寝早起き
- ②栄養バランスの良い食事
- ③適度に体を動かす
- ④こまめに水分・塩分補給
- ⑤しっかり睡眠



水分補給のポイント

水分量は、大人は体重の約60%で年齢が低いほど水分の割合が多くなります。体内の水分が不足すると体温調節ができず、熱中症や筋肉のけいれんを起こす場合があります。



- ①喉が渇かなくても水分補給する
- ②一度にたくさん飲まずに少しずつ飲む
- ③冷たい物はゆっくり飲む
- ④清涼飲料水の飲み過ぎに注意する

8月31日は野菜の日

～夏野菜パワーで暑い夏を元気に過ごそう～

旬の野菜は1番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を冷やす働きがあります。冷たい食べ物より夏野菜を食べてクールダウンしましょう。

トマト トマトの赤い色は、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。これらは生よりも加熱調理された加工品の方がよく吸収されることが知られています。ビタミンCやカリウムも豊富で疲労回復効果が期待されます。

キュウリ 成分の約95%が水分で、カリウムが多く含まれており、利尿作用があります。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加するため疲労回復の助けになります。

オクラ オクラ特有のネバネバは、整腸作用があり便秘の改善が期待できます。栄養成分としては、カロテンやビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、カリウム、マグネシウムなども豊富で、体の免疫力を高める効果のある野菜です。

ナス 90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

