

しょくいく

# 食育だより

れいわ ねんと がつ  
令和5年度7月

## 暑い夏も元気に過ごそう！

暑さの厳しい夏がやってきました。じめじめと蒸し暑く、体を動かすとたくさんの汗をかきますが、体を動かさなくても徐々に水分は失われています。熱中症予防のためにもこまめな水分補給がかかせません。

水分と聞くと飲み物だけを連想しがちですが、実は食事その一部ということを知っていますか？日本人の大人が一日にとる水分の平均2.2リットルのうち、飲み物と食べ物からちょうど半分（1.1リットル）ずつとっています。食事に含まれる水分量は、料理の組み合わせや調理法・使用する食材・食べる量などによっても変化しますが、食事からとる水分は大切な役割を担っています。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」によると、日常生活（大量の汗をかかない生活）における水分補給は「食事等に含まれる水分を除いた飲料として1日あたり1.2リットルが目安」とあり、コップ半分程度の量を1時間に1回程度こまめに飲むことを勧めています。

1日3回の食事・こまめな水分補給で、暑い夏を元気に過ごしましょう！

2つ合わせて **水分補給**

食事



飲み物



## ◎夏バテを防ぐ食事のポイント◎

**夏** 野菜を食べよう！



**バ** ランスよく食べよう！



朝食からバランスよく食べることが大切です。

**テ** つぶん（鉄分）不足に注意！

あさり レバー



汗と一緒に失われるのでスポーツをする人は特に要注意です。

**し** よくよく（食欲）を増す工夫を！

にんにく レモン



しそ（大葉）

香味野菜や酸味で味付けして、食欲をアップしましょう。

**な** っとう（納豆）うなぎ、豚肉で疲労回復！



ビタミンB群は暑さで疲れた体を回復させてくれます。

**い** ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！



冷たい飲み物やアイスクリームはとり過ぎ注意！です。

# 夏野菜のススム

夏の日差しをたくさん浴びた夏野菜には、水分・ミネラル・ビタミン類がたくさん含まれ、夏バテ予防効果があります！

## きゅうり

水分とカリウムが豊富で、体のミネラルバランスを整えてくれます。



## トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養素が豊富です。



## オクラ

ネバネバ成分は食物繊維の一種で胃腸の粘膜に潤いを与えて、消化をよくしてくれます。



## もっと野菜を

### 食べよう大作戦！

1日に必要な野菜は350g、小皿にすると5皿分です。そこで、無理なく食べるための作戦を紹介します。

## 朝ごはんにも必ず食べる

1回で食べるのは大変なので、朝・昼・夜でまんべんなく食べることがポイントです。野菜たっぷりのみそ汁を作り置きしたり、そのまま食べられるミニトマトなども取り入れてみましょう。



## 加熱したメニューを取り入れる

ゆでたり、炒めたりするとカサが減り生よりもたっぷり食べられ、栄養素の吸収率もよくなります。また、渋みや苦みなどのアクも減り、柔らかくなるので、食べやすさもアップします。



## 調理法を変えてみよう

苦手な野菜も味付けや調理法などで克服の一手につながります。食感が苦手な場合は切り方を変えてみる、他の食材と合わせてみるなどの工夫をしてみましょう。



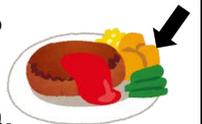
## いろいろな種類の野菜を

野菜といっても種類によって含まれる栄養素は異なるので、いろいろな種類の野菜を少しずつ取り入れることが効果的です。スープやみそ汁を具だくさんにするのもおすすめです。



## 主菜に野菜を付け合わせよう

肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れたりすると、無理なく野菜がとれます。外食では不足しがちなので、サラダなどの野菜のおかずを1品追加できるといいですね。



給食で出ているメニューも紹介します！ぜひ作ってみてください

## きゅうりの香りづけ

## ガスパチョ (冷製トマトスープ)

### 《材料》 (4人分)

きゅうり…2本 白いりごま…小さじ1/2  
 A 濃口しょうゆ…大さじ1  
 砂糖…小さじ1と1/3 ごま油…小さじ1/4  
 しょうが…1/2かけ 酢…小さじ2/3

### 《作り方》

- ①きゅうりは1cm幅の輪切りにする。
- ②しょうがはすりおろしておく。
- ③Aの調味料と②のしょうがを合わせて、電子レンジで1分加熱する。(500W)
- ④③に酢を混ぜ合わせ、きゅうりとごまを入れて混ぜる。
- ⑤少しおいて、味がしみ込んだら完成。

### 《材料》 (4人分)

トマト缶…400g パプリカ…1/2個  
 きゅうり…1/2本 にんにく…1かけ  
 食パン(8枚切り)…1/2枚  
 A オリーブオイル…大さじ4 レモン汁…小さじ2  
 塩…小さじ1/2 クミンパウダー…2ふり

### 《作り方》

- ①パプリカ・きゅうり・食パンは1~2cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②トマト缶→Aの調味料→にんにく・パプリカ・きゅうり・食パンの順でミキサーに入れ、2分ほど攪拌する。
- ③冷蔵庫で冷やして完成。