



令和6年7月8日発行 加須市立礼羽小学校

1学期も残りわずかとなり、そろそろ夏休みに入ります。長期の休みは生活リズムが崩れやすくなります。暑さに負けない食生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

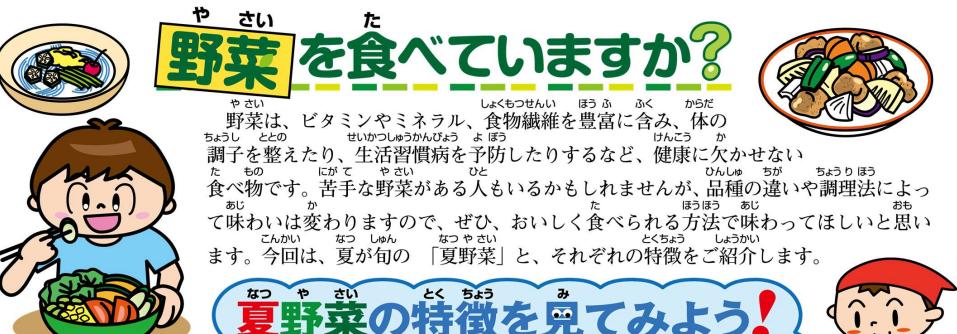
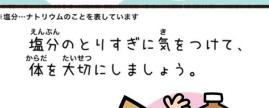
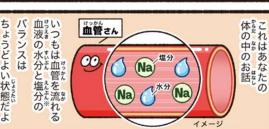
夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



水分補給のポイント



とりすぎると…



夏野菜の特徴を見てみよう！

きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



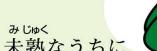
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



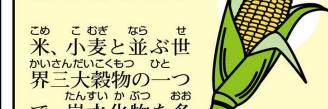
保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」が体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCやβ-カロテンが多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘みが増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはベクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ざり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるものの、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

夏休み中も規則正しい生活を

もうすぐ夏休みが始まります。夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがぐずれてしまいます。夏休み中も、朝、昼、夜ごはんの時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早寝・早起きも心がけましょう。

