



食育だより

平成30年

7月

豊中みどり幼稚園

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れが取れない」「食欲がわかない」など夏バテ気味な人はいませんか？夏バテ対策には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ご飯を食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

上手に水分補給

・3回の食事からしっかりとる

1日3回の食事でも大切な水分補給です。ごはんは半分以上が水分、汁物や生野菜からもとることができます。



・野菜や果物からとる

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬のものは特に水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給にも役立ちます。



・水分の適温は5℃から15℃

冷やしすぎは体によくありません。専用のボトルを使用してもいいです。炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因となるので気を付けましょう。



・喉が渇く前に飲む

「のどが渇いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



・一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲を無くす原因になります。一口ずつゆっくり飲んでください。



・ジュースや炭酸飲料はNG

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲みすぎは糖分の摂りすぎになります。ふだんは水かお茶で、急に汗をかいたときにはスポーツドリンクも上手に活用しましょう。



おいしい夏野菜

太陽の光をたっぷり浴びて育つ「夏野菜」は、水分やカリウムなどをたっぷり含み、夏風邪や夏バテの防止、疲労回復にぴったりの食材です。日本では昔から、生活の中に旬の食材が取り入れられてきましたが、旬の食材には、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。

- ゴーヤ…ビタミンCのほか、汗とともに失われやすいカリウムを多く含みます。カリウムにはむくみを解消する作用があります。
- ナス…ナスの皮には「ナスニン」が含まれており、目の疲労回復や、高血圧・動脈硬化を予防する効果があります。
- ピーマン…ビタミンCが豊富に含まれます。皮膚組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニンの沈着を防ぐ効果があります。
- オクラ…ムチンというネバネバの成分が胃粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けます。

他にも、トマト、かぼちゃ、枝豆、胡瓜などがあります。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

旬の食材 トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、旬をむかえた真っ赤なトマトには栄養がたっぷり含まれています。なかでも注目される栄養素が『リコピン』です。リコピンの抗酸化作用は病気のもとになる物質の活性を抑え、生活習慣病予防に大きな役割を担っています。このリコピンは生のトマトよりも加熱や加工したもののほうが吸収率が高くなります。また近頃は、黄色やオレンジ、黒など様々な色のトマトが販売されています。見た目でも楽しめますね♪



～トマトのコンポート～

材料

- ・ミニトマト 10個
- ・水 180cc
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ3



作り方

- ①トマトは水洗いしへたを取る。
- ②沸騰した湯の中に入れ、皮がめくれてきたらざるにあげ、皮を全てとる。
- ③水・レモン汁・砂糖・白ワインを合わせ、②のトマトを漬ける。1晩漬けたら完成。1～2時間でもOK

