



食育だより

2022年 8月



夏を元気に過ごすための食生活のポイント



「早ね 早おき 朝ごはん」を守ろう

朝ごはんは元気のもとです。十分な睡眠をとり、毎日朝ごはんを食べて一日を元気に始めましょう。



夏やさいを食べよう

夏やさいは水分が豊富なやさいが多く、水分補給ができ、暑さでほてった体を冷やす効果が期待できます。



夏バテを予防する食べ物を食べよう

ビタミンB₁は疲労回復に役立ち、夏バテ予防に効果的な栄養素です。ビタミンB₁を多く含むぶた肉やごはん、まめ類を積極的に食べましょう。



ぶた肉

ごはん

まめ類

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べると、おなかが冷えて痛くなったり、胃のはたらきが弱まり、食欲がおちてしまいます。



ジュースの糖分に注意しましょう



飲み物に含まれる糖分量目安
スティックシュガー(1本3g)の本数で表すと...



スポーツドリンク 500ml



スティックシュガー 約10本分



オレンジジュース 200ml



スティックシュガー 約7本分

1日の砂糖摂取量の目安(WHO)
幼児:15~18g以下
児童~成人:25g以下

糖分のとりすぎは、食欲が落ちてしまい、夏バテの原因にもつながります。ふだんの水分補給には「水」やカフェインを含まない「麦茶」などをとるように心がけましょう。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル