



## なつ ま しょくせいかつ 夏バテに負けない食生活

いよいよ7月、1学期も残りあとわずかになりました。蒸し暑くなると、夏バテになりやすくなります。今回は、暑い夏を元気に過ごすために、食事のポイントをご紹介します。

### 【夏バテの症状】



### ★食事は、質を考えてとりましょう。

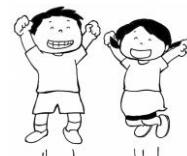
食欲がなくても、1日3食、消化の良いたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜、果物など)、ミネラル(海藻など)をバランスよく、少しづつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。



### ★疲労回復効果のある栄養素をとりましょう。

夏は、清涼飲料水やアイスなどの甘いものをとりすぎたり、そうめんだけなどさっぱりした食事でませたりすることがあります。これらの食品には糖質が多く含まれています。糖質をエネルギーに変えるには、大量のビタミンB1が消費され、ビタミンB1不足になると疲労を感じます。糖質に偏らない食事をしましょう。さらに、疲労回復を促す、ビタミンC、クエン酸、アリシンなどの栄養素をあわせて摂ると効果的です。

令和7(2025)年  
大阪市立鯨江東小学校  
城東区栄養教職員



### つく きゅうしょく いっふん がつ こんだて 作ってみよう! 給食の一品 (6月の献立より)



#### ぶたにく や 豚肉のバジル焼き

ざいりょう きゅうしょく にんぶん  
【材料】(給食4人分)

・豚肉	180g
・たまねぎ	80g
・料理用白ワイン	5.6g
・塩	1.6g
・こしょう	少々
・バジル(粉末)	少々
・油	2g

#### つく かた 【作り方】

きゅうしょくこんだて かていよう  
給食献立を家庭用にアレンジしています。

- ① 豚肉は白ワインで下味をつける。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①の豚肉を入れて、中火で炒める。
- ③ 薄切りにした玉ねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- ④ 塩、こしょう、バジルで味つけし、炒めあわせる。

### すいぶん ほ きゅう ★こまめな水分補給をしっかりと。

はっかんちゅう はっかんちょくご つよ のど かわ かん のど  
発汗中や発汗直後に強い喉の渴きは感じません。喉の  
かわ かん まえ すいぶん ほ きゅう こころ  
渴きを感じる前のこまめな水分補給を心がけましょう。



すいぶん ほ きゅう とうしつ みず ちゃ  
ふだんの水分補給には、糖質をふくまない水やお茶がおすすめです。スポーツ  
いんりょう うんどうじ ねっちゅうしよう よ ぼう かつよう  
飲料は、運動時の熱中症予防として活用されています。しかし、砂糖がたくさん含  
まれているものもあるので、飲みすぎには注意しながら上手に活用しましょう。

ひろうかいふくこう か  
ビタミン B1  
ひろうかいふくこう か  
疲労回復効果



ぶたにく  
【豚肉、うなぎ、レバー、かつお】

ひんえきりょく  
ビタミン C  
免疫力のアップ



るい  
【ピーマン、トマト、キウイ、いも類】

さん  
クエン酸

にゅうさん ひろう げんいんぶっしつ  
乳酸(疲労の原因物質)を排出する

はいしゅつ  
うめ ぼ  
【梅干し、レモン、オレンジ】

アリシン

きゅうしゅう  
ビタミンB1の吸収をよくする



【ににく、たまねぎ、ねぎ、にら】