

食育つうしん

7月

発行：大阪市立 東 中学校

夏の食生活について考えよう！

暑い日が続いていますね。温度や湿度^{しつど}が高いこの時期には、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりします。

夏を元気に過ごすために、早寝^{はやね}、早起きなど規則正しい生活とともに、食生活についても考えてみましょう。



1日3食を きちんと食べよう！

夏を元気に過ごすためには、「1日3食」食べることが大切です。

特に朝食は生活リズムをつくり、その日の学習や部活動のエネルギーの源になります。



「主菜」^{しゅさい}「副菜」^{ふくさい}が 大切！

暑い時には、あっさりしたものばかり食べたくなりますが、肉や魚、卵、豆腐^{とうふ}などを使用した「主菜」^{しゅさい}、野菜やきのこなどを使用した「副菜」^{ふくさい}もそろえるようにしましょう。そろえることで、たんぱく質やビタミン類^とを摂ることができます。



食欲アップの 味付けを！

料理にレモン汁^{じゅう}や梅干しを使うと、さっぱりとした風味で食べやすくなります。焼き魚や天ぷらなどにそえてみましょう。

また、カレー粉^{カレー}などの香辛料^{こうしんりょう}は、食欲アップにつながるので、野菜いためやサラダにも、ひとふりしてみましょう。



水分補給^{すいぶん ほきゅう}を 忘れずに！

汗^{あせ}をたくさんかく夏には、水分補給^{すいぶん ほきゅう}は欠かせません。ただ、一度にたくさん飲むと胃腸の調子をくずしやすくなります。

「のどがかわいた」と思う前に、こまめにお茶や水を飲むことが大切です。



「夏ばて予防」に活躍する栄養素・・・ビタミンB₁

私たちは生活するためにエネルギーが必要です。運動や学習をする時には、もっとたくさんのエネルギーを使います。そのためにも食事が大切です。

食事で摂った「炭水化物」や「脂肪」^{しぼう}からエネルギーをつくり出す際に、『ビタミンB₁』が働きます。

ビタミンB₁が不足すると、

エネルギーが
つくり出せな
くなる



疲れやす
くなる



食欲がな
くなる



冷たいもの
やさっぱり
したものを
食べたく
なる

さらに、ビタミンB₁が不足する。よくないループになります。

※ビタミンB₁は、納豆^{なっとう}や大豆、豚肉^{ぶたにく}、レバーなどに多く含まれています。

