

# きゅうしょくだより

令和2年8月号 社会福祉法人多摩養育園 光明府中南保育園

いよいよ夏本番ですね。蒸し暑い日が続き、睡眠不足、疲労の蓄積で体調を崩しやすい時期です。

夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルが不足すると、体が疲れやすくなります。暑さに負けないようこまめに水分補給を行い、食事に気を付けて元気に過ごしましょう。



## 今月の食育目標

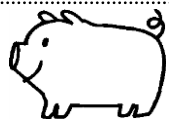
夏バテしないように

規則正しい食事を

しましょう

## 夏バテをしない食べ物とは？

人間の体は体温を一定に保とうとしてエネルギー消費するため、夏は体に負担が掛かります。暑さに耐えられなくなると自立神経に影響を及ぼし、夏バテを引き起こします。夏バテの予防と改善にはたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂る、水分補給、十分な休養をすることが大切です。では、どのような食べ物が夏バテに効果的なのでしょうか。



### ビタミンB1、B2、クエン酸



炭水化物は人間のエネルギー源になるため、体力が落ちている夏には特に必要です。しかし、炭水化物だけを食べていてもエネルギーには変わりません。炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1、B2、クエン酸が必要です。

#### ビタミンB1、B2を多く含む食べ物

豚肉、レバー、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、たまご



#### クエン酸を多く含む食べ物

酢、グレープフルーツ、梅干し、レモン、パイナップル



おすすめの料理：豚肉のレモン炒め、豚肉の生姜焼き、納豆とおくらのサラダ、きゅうりの梅おかか和え、グレープフルーツゼリー



### ビタミンC



ストレスは夏に溜まりやすく、胃腸の働きを弱め、自律神経の不調につながり、夏バテを促進してしまいます。ビタミンCは人間のストレスへの耐性を高めてくれます。

#### ビタミンCを多く含む食べ物

トマト、かぼちゃ、アスパラガス、ゴーヤ



おすすめの料理：トマトとアスパラのサラダ、トマトとかぼちゃのカレーライス、ゴーヤチャンプル、かぼちゃのスープ



## ペットボトル症候群に注意!!



ペットボトル症候群は清涼飲料水などを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病です。

清涼飲料水には100ml当たり糖分が約10gと多く含まれています。

喉が渇き、清涼飲料水で水分補給するうちに過剰の糖分摂取により高血糖を引き起こし、高血糖により喉が渇き、さらに清涼飲料水を飲む…という悪循環が起こり発症します。

水分補給をする際は水や麦茶を飲みましょう。



## 鶏肉の梅肉焼き

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 40g 4切れ
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・うめチューブ 10g
- ・みりん 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・あさつき 適量
- ・油 適量

作り方

- ① ボールに鶏もも肉、しょうゆ、うめチューブ、みりん、料理酒、砂糖を入れ、15分漬け込む。
- ② フライパンに油をひき、漬け込んだお肉を焼く。
- ③ 焼き色がついたら、お皿に盛り、あさつきをのせたら完成!!