

食しょくは人ひとを良よくする

北中学校 食育だより

2020. 7
発行 栄養教諭 加藤

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など口当たりのよいものを食べたいと思いますが、冷たいものばかりを食べていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。

夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜！

 <p>＜オクラ＞ 緑黄色野菜のなかまでカロテンや食物繊維が多く含まれています。便秘の予防やコレステロールを排出しやすくしてくれます。</p>	 <p>＜えだまめ＞ たんぱく質やビタミンC、食物繊維が多く含まれています。豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。</p>
 <p>＜かぼちゃ＞ ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEがたっぷり入って、美肌や老化を防いでくれる働きがあります。</p>	 <p>＜きゅうり＞ 90%以上が水分ですが、カリウムが多く体のミネラルバランスをとるのに役立ちます。体を冷やす働きもあります。</p>
 <p>＜とうもろこし＞ とうもろこしは糖質が多く、野菜としてだけでなく穀物(主食)としても食べられています。世界で最も栽培されている作物です。</p>	 <p>＜トマト＞ ビタミンC・カロテン・抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。</p>
 <p>＜ピーマン＞ ビタミンC・カロテンが豊富です。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。</p>	 <p>＜なす＞ 油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給にも役立つ野菜です。</p>

なすの焼き浸し

なす 3本
めんつゆ 80mL
水 80mL
おろし生姜 適量
油 適量

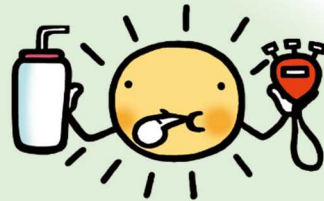
- ① めんつゆと水を合わせ、好みでおろし生姜を入れる。
- ② フライパンに油を入れ、なすを焼く。
- ③ 焼きあがったら、①のつゆの中に入れて完成。(冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。)



スポーツをするときは水分補給を忘れずに

暑い最中に運動すると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。運動中の水分補給のポイントを紹介しましょう。

運動前にコップ1～2杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3～5回ゴクゴクする程度にしましょう）。



運動中は1時間に500～1000mL程度、気温がとくに高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。

たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。



冷たすぎる水分は避ける。



● おしっこの色に注目！

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは運動後のおしっこ(尿)の色が教えてくれます。おしっこの色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後に自分のおしっこの色を注意して見てみましょう。

