

# 食育だより 2013年 7月



## 暑さに負けない体づくり



5月、気象庁が発表した6～8月の3か月の気象予報によると、今年の夏は昨年よりも暑くなるそうです。

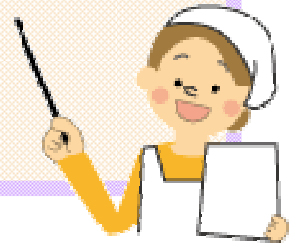
今から約1200年前の奈良時代の終わり、日本最古の和歌集「万葉集」が編まれました。その中の和歌に「夏やせ」という言葉が出てくるそうです。それほど日本人は古来より、「夏の暑さ」に悩まされていたのですね。

「夏バテ」の主な原因として、高温多湿な状態で、体温を一定に保とうと大量の汗をかきます。汗をかいた水分を補給しようと、過剰に冷たいものを摂り過ぎ、消化機能が低下し、活動に必要なエネルギーが確保できなくなってしまうのです。

夏を元気に乗り切るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行し、規則正しい食生活を心がけましょう。

### 夏バテをしない 3つのポイント

- ① 1日3食をきちんと食べましょう  
特に朝ご飯は一日の活動のもとです。
- ② ビタミンB1が含まれる豚肉、卵、大豆などを摂りましょう  
ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わる時に必要です。夏バテ特有の疲労感には、ビタミンB1の不足が考えられます。
- ③ 上手に水分を摂りましょう  
冷たい清涼飲料には多くの糖分が含まれているので、飲み過ぎに注意です。麦茶や牛乳で水分補給をしましょう。



### 夏バテ予防に効果的な食材は？

ビタミンB1を多く含む食材には、豚肉・うなぎ・たらこ・青のり・大豆などがあります。ビタミンB1は水に溶けやすく熱に弱いので調理過程でかなり失われます。普段から意識をして摂取するようにしましょう。

大豆のポークカレーやポークビーンズなど、夏バテ予防メニューとして適しています。夏野菜と組み合わせたり、バランスのよい食事で夏を乗り切りましょう。

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは……土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。

#### ～お知らせ～

食育だより 8月号はお休みさせていただきます。