

# 食育だより

2017年  
7月



～暑さに負けるな！～

## 食欲増進と水分補給



夏本番。暑い日が続くと食欲が衰えたり、体調を崩しやすくなります。夏を乗り切るためにも、バランスの良い食事をとって体力を維持しましょう。

また、熱中症にもなりやすいのでこまめな水分補給を心がけましょう。

### 食欲増進のポイント

食欲がない時は、酢や香辛料を利用して、食欲を増す工夫をしましょう。

《酸味を使う》

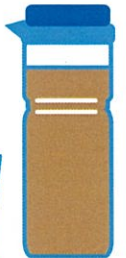
- ・焼き魚や唐揚げに甘酢やレモン汁をかける
- ・ご飯やスープに梅干しを使う

《香辛料（香味料・薬味）を使う》

- ・野菜炒めやソテーにカレー粉や生姜のしぼり汁を足す
- ・冷奴に薬味（ねぎや大葉）などを加える



### 水分補給



私たちの体の60～70%は水でできています。

このバランスが崩れると体がむくんだり、脱水状態になります。

夏に多い熱中症はこの脱水によるところが大きいと言われています。

《上手な水分補給の方法》

#### ① 水分補給のタイミング

のどが渴いたと感じた時にはすでに脱水が起こっていると言われています。

特に、寝ている間など気が付かないうちにたくさんの汗をかいています。

運動や就寝、入浴の前後などこまめに水分補給をしましょう。

#### ② 水分補給に適した飲み物

基本的に水またはお茶が望ましいです。運動をしてたくさんの汗をかいた時は、汗と一緒にミネラルも出て行ってしまいますので、麦茶やスポーツ飲料が良いでしょう。清涼飲料には多くの糖分が含まれているので飲みすぎないようにしましょう。

ちょっと豆知識

土用の丑の日の「う」

土用の丑の日と言えば「うなぎ」ですね。江戸時代も今もうなぎは高級品。

うなぎが食べられなくても「う」のつくものを食べて夏バテを防止するという風習がうまれたという説があります。

「うどん」： のどごしがよくて食べやすく、消化吸収に優れています。

「梅干し」： クエン酸が豊富に含まれていて、疲労回復・夏バテに効果があります。

「瓜（うり）」： きゅうり（胡瓜）、かぼちゃ（南瓜）、すいか（西瓜）、とうがん（冬瓜）、ゴーヤ（苦瓜）など夏が旬の野菜たち。水分やカリウムが豊富で体内の余分な熱を冷ます効果があります。

