

ぱくぱく

2024. 7. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.211

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「夏の健康は食事から」

暑い夏がやってきました。夏になると食欲がなくなってしまったり、やる気がおきなくなってしまうことはありませんか？夏を元気に過ごすためにも、食事をしっかりとることが大切です。食生活を見直し、暑い夏を乗り越えましょう。

★夏バテを防ぐには・・・

夏は食欲が落ちて、そうめんや冷やし中華など、冷たい炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは、人間のエネルギー源なので、体力の落ちている夏バテには有効ですが、炭水化物ばかり食べていても、エネルギーには変わりません。そこで、ビタミンB1、B2 クエン酸などをとることが必要になります。これらをしっかり摂取することで、エネルギーに変えることができるのです。

<ビタミンB1、B2の豊富な食材>

豚肉・レバー・枝豆・納豆・玄米・うなぎ・いわしなど・・・

<クエン酸の豊富な食材>

酢・ゆず・レモン・グレープフルーツ・梅干しなど・・・

◎アリシンの含まれている食材と一緒に摂る事で、吸収が良くなるので、

こちらもお試し下さい。

<アリシンの豊富な食材>

ねぎ・にんにく・にら・玉ねぎなど・・・

これらの食材を有効に使用し、夏バテを防ぐことが出来るといいですね。

おすすめレシピ

『鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ』



材料 《 4人分 》

・鶏ささみ	2本	・マヨネーズ	大2	} A
・きゅうり	3本	・しょうゆ	少々	
		・砂糖	少々	

《作り方》

- ①鶏ささみを茹で、食べやすい大きさにさいておく。
- ②きゅうりは乱切りに茹でる。
- ③①②の粗熱がとれたら、Aを混ぜ、お皿に盛りつけたら出来上がり！

★夏野菜の効果★

旬の野菜は、他の時期に食べるより、栄養価が高いと言われています。夏の野菜を食べることで、夏に不足しがちな栄養素を、簡単に補給する事ができるので、ぜひ料理に取り入れてみてくださいね。

- ・きゅうり・・・体のむくみをとる
- ・トマト・・・動脈硬化の予防
- ・なす・・・血液をさらさらにする
- ・ピーマン・・・ビタミンCが豊富

(夏の暑さでほてった体を冷やす効果もあります)

他にも、ゴーヤやとうもろこし、かぼちゃなどがあります。買い物に行った際、お子さんと夏野菜を探してみるのもいいですね。