



# 9月食育だより

令和6年9月  
上尾市立方北小学校

No.5



## 夏バテしない食生活を!



猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

#### ★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



#### ★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



#### ★ 冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



#### ★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

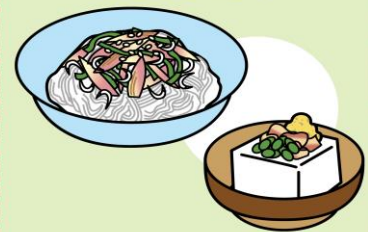


### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 薬味たっぷりがおすすめ!



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢



梅干し



レモン

### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

#### ビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食品例

