



# 8がつきゅうしょくくだより

突き抜ける青空とまぶしい太陽に真夏の到来を感じさせ、いよいよ夏本番ですね。気温が高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体から水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。長時間の外出はできるだけ避けて、こまめな水分補給で、元気に夏を過ごしていきましょう。



## 夏を元気に過ごすためのポイント

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、身体の体温調節機能がうまく働かなくなり、身体の中に熱がこもった状態のことをいいます。外にいる時だけでなく、室内でも起こることがあるので、注意が必要です。

### 1日3回の食事をしっかりとろう！

夏は暑さで食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、スパイスや香味野菜、柑橘類を活用して、風味を加え食欲増進をはかりましょう。カレー粉やしょうが、レモンなどを取り入れるのがおすすめです。

### こまめに水分補給をしよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに水分不足の状態なので、のどが渴く前に飲みましょう。

### 冷たい物の食べすぎ飲みすぎに注意しましょう！

暑いとつい冷たい物に手が伸びてしまいます。しかし、冷たい物の摂りすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。また、ジュースやアイスには糖分が多く含まれているため、食べすぎると病気や肥満のリスクが高まります。アイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

### 十分な睡眠をとみましょう！

睡眠不足は、自律神経なバランスを崩し、夏バテを引き起こす大きな要因になります。元気に過ごすためには、十分な睡眠が不可欠です。エアコンや扇風機を上手に調節し、心地よい休息を確保しましょう。扇風機は直接風が当たらないよう工夫してください。

## 食べて元気に！食事で夏バテ予防！

夏はさっぱりとした食事になりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。身体を作るたんぱく質や、身体の機能を維持するビタミン、ミネラルが不足すると、夏バテでだるくなったり、食欲が低下したりと、様々な症状が出てしまいます。汗をかいたり疲労を回復するために身体の中では、ビタミンやミネラルが多く使われています。特に、糖質をエネルギーに変える力のあるビタミンBは積極的にとりたい栄養素です。ビタミンBが豊富に含まれている食材を紹介します。

### <ビタミンBが豊富な食材>

豚肉 レバー うなぎ マグロ カツオ えだまめ  
大豆 ゴマ 胚芽米 わかめ まいたけ など



## お盆について学ぼう

お盆とはご先祖様の霊をお迎えし、感謝の気持ちを伝えて供養するという日本の伝統行事です。一部では、7月にお盆を行うところもありますが、一般的には8月13日から16日の4日間で行われます。ご先祖様をお迎えするために「精進料理」というご馳走を用意します。精進料理とは仏教の教えで、生き物の殺生を禁じられていることから、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした料理のことです。おはぎやそうめんもその一つで、おはぎには「魔除け」や「五穀豊穰」の願いが込められ、そうめんには「家族の健康を願う」という意味が込められています。お盆にちなんだ料理として、ご家庭でもおはぎやそうめんを食べてみてください。