

こんにちは！久しぶりの食育通信です。今年度も海田町内4小学校の栄養教諭・学校栄養職員で、この食育通信を発行していきたいと思っております。中学校の保護者の皆様と一緒に食について考えていくきっかけの一つになればと思っています。よろしくお願いいたします。



夏バテを予防して、楽しい夏休みを過ごそう！

★夏バテの原因は？

夏は大量の汗をかきますね。夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と、外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。



★夏バテを予防する食事ポイント

①ビタミンB1を摂ろう

ビタミンB1はブドウ糖をわたしたちのエネルギーに変えるのに欠かせない栄養素。それだけでなく自律神経の働きを整え、疲労回復にも役立ちます。ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖がエネルギーに変わりにくくなり、疲労物質である乳酸が増えて夏バテ症状を引き起こしやすくなってしまいます。ビタミンB1は玄米や豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれています。さらに、にんにくやにら、ねぎなどと一緒に食べると、よりビタミンB1の働きが高まります。



②香りや酸味を上手に取り入れよう

暑さやだるさで食欲が落ちやすくなりますが、そんなときには疲労回復効果のあるレモンや梅干しなどのクエン酸を含む食材をとるのがおすすめ。さわやかな酸味とともに食欲も高めてくれます。

③冷たいものを摂りすぎないようにしよう

暑くなると体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり空腹を感じなくなってしまうたりしてしまいます。

★汗をかいたら意識して水分補給を！

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。糖分の多いものは肥満の原因にも…。おすすめは「水」や「麦茶」などです。

コップ1杯（150cc）のエネルギーのめやす

栄養表示を見ましょう



※牛乳はたんぱく質、カルシウムなど多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな栄養素を補うことができます。ですが飲みすぎは禁物。1日1～3杯までにしましょう。

夏バテ予防簡単レシピをご紹介します！

夏バテを予防する食事ポイントを取り入れたレシピを紹介します。夏休みの機会を利用して、ぜひご家庭で親子クッキングにチャレンジしてみてくださいね。

ごはんが進む！疲労回復！ [豚ニラいため]

材料（4人分）

炒め油…適量

豚こま切れ…160g

酒…小さじ1

しょうが…少々

にんにく…少々

にんじん…70g

玉ねぎ…160g

しらたき…40g

にら…30g

しょうゆ…小さじ1

ウスターソース

…小さじ1

塩こしょう…少々

ごま油…小さじ1/2

豚肉とにらは疲労回復の最強コンビ！



作り方

①材料の下準備をする。

にんじん：細切り 玉ねぎ：3mm スライス
しらたき：ざく切り にら：2cm 幅に切る

②フライパンに油を熱し、豚肉、酒、にんにく、しょうがを入れて炒める。

③肉に火が通ってきたら野菜を火が通りにくいものから加え、炒める。

④全体に火が通ったらAの調味料を入れて味つけをし、最後にごま油を回し入れる。

簡単おいしい夏野菜 [たたききゅうりとツナのサラダ]

材料（4人分）

きゅうり…2本

ツナ缶…1缶

すりごま…大さじ1

ぼん酢…大さじ1

包丁いらずで

朝にもおすすめ★

作り方

①きゅうりはすりこぎでたたき、手で食べやすい大きさに割り、ボウルに入れる。

②きゅうりにツナ、すりごま、ぼん酢を加えて和える。

色んな野菜をくるくると♪ [豚肉となすの梅しそ巻き]

材料（4人分）

豚うす切り肉…12枚

塩こしょう…少々

なす…1本

梅チューブ…適宜

しそ…6枚

炒め油…適量

作り方

①豚肉に塩こしょうをする。

②なすは巻きやすい大きさに切っておく。豚肉になす、しそ、梅を巻く。

③フライパンに油を熱し、焼く。

夏にぴったり！ [トマト大豆カレー]

材料（4人分）

合びきミンチ…200g

ゆで大豆…100g

カットトマト缶…1缶

野菜ジュース…1カップ

水…適宜

カレールウ…70g（4皿分）

ごはん…4皿分

旬の夏野菜をお好みで加えると
もっと栄養満点です◎



作り方

①フライパンにひき肉を入れ、中火で炒める。

②ゆで大豆、トマト缶、野菜ジュースを加えて煮る。ひと煮立ちしたら火を止め、カレールウを加えてとろみがつくまで煮る。

③皿にご飯を盛り、カレーをかける。