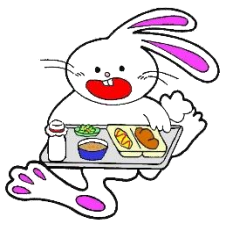


もりもりつつうしん

令和2年
7月号



暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



★しっかりと睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。



夏が旬の食べ物を食べましょう



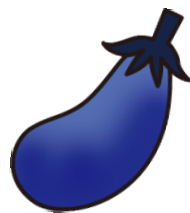
夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた夏野菜や果物が豊富です。旬の時季の食べ物は栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう!!

とうもろこし



夏になると、もぎたてのとうもろこしがお店に並ぶのをよく見かけます。ゆでて黄色にそまったとうもろこしは、甘くて美味しいですね。とうもろこしは、米と小麦とともに、世界三大穀物と呼ばれています。日本の主食は米ですが、とうもろこしを主食にしている国もあります。エネルギーのもとになる炭水化物や、炭水化物の働きを助けるビタミンB群、また腸の働きを整える食物繊維が豊富です。

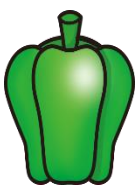
なす



なすが富田林市でたくさん作られていて、特産品であることを知っていますか? 長い形のなすで大阪なすと呼ばれています。

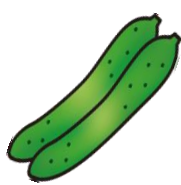
なすの皮には抗酸化作用をもつナスニンという色素が含まれています。この色がつややかで、へたと実が同じ色で、へたの部分のとげがチクチク痛いくらいが新鮮ななすといわれています。

ピーマン



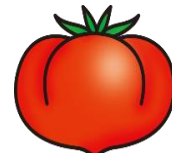
ビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

きゅうり



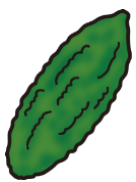
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

ゴーヤー



カロテンやビタミンCが豊富です。塩もみをするとき味がやわらげることができます。

冬瓜



カリウムやビタミンCが豊富です。冬まで保存することができるので、夏野菜ですが冬瓜という名がつけました。

ズッキーニ



ビタミンAが豊富です。形も味もきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	5以上	200	0.40	0.40	20	2未満	350	50	3.0
7月平均栄養量	635	15.7%	28.6%	4.1	393	0.41	0.49	23	2.6	321	84	2.6