

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



かつしか知っ得メモ

夏バテ予防 3つのポイント



ポイント1 夏は暑さで体調を崩しがち。規則正しい生活で暑さを乗り切りましょう。

ポイント3 暑さと冷えの対策
部屋の冷やしすぎに注意。外気温と室温の差は5℃以内が理想です。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎにも注意が必要です。

ポイント1 水分補給

汗をかくので水やお茶で水分補給をしましょう。
アルコールは利尿作用があるので逆効果。

- 意識的に水分を飲む習慣をつける。
- 1日の水分量は1.8~2リットルを目安に（水分制限のある方はどちらを優先）。
- 温かい飲み物を取り入れる。
- 激しい運動を行った場合は、ミネラルを含む飲料を飲む。



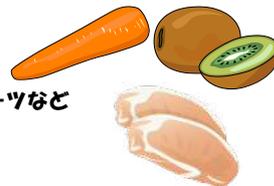
ポイント2 栄養不足対策

暑さで食欲も消化機能も低下。食欲を増進させる香辛料や香味野菜を上手に活用し、規則正しい食事でたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。

- 香辛料（しょうが、わさびなど）や香味野菜（みょうが、ねぎなど）を使って食欲増進。
- ビタミンA、B1、Cなどのビタミン類とカルシウムなどのミネラル類をしっかりと補給。



- 多く含む食品 ビタミンA 人参、うなぎなど
- ビタミンB1 豚肉、大豆など
- ビタミンC ビーマン、キウイフルーツなど
- カルシウム 乳製品、小魚など



★暑い夏におすすめのメニュー★

夏野菜のカチュンバ (インド風サラダ)

材料(4人前) ゆで枝豆(さや付き) 20本、きゅうり 1/2本、
なす 1/2本、パプリカ 1/6個、ミニトマト 4個
A 塩 小さじ1/4、砂糖 小さじ2、レモン汁 小さじ2~
コショウ 少々、コリアンダーパウダー 少々、
カルダモンパウダー 少々

作り方 ①枝豆はさやから出しておきます。

②他の野菜は枝豆の大きさに合わせて、さいの目切りにします。

③切った野菜を器に入れてAを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で1時間程なじませて出来上がりです。



夏野菜 食育一口メモ

日差しをいっぱい浴びて育った野菜は栄養価も高く、ビタミンやミネラル類をたっぷりと含んでいます。ご紹介するカチュンバは旬の夏野菜を使っています。

食事は1日3食、バランスを考えて食べましょう。少量ずつでも種類を多く食べると、栄養バランスがよくなります。

*カチュンバは、インド風のスパイスサラダです。コリアンダーやカルダモンなどのスパイスが食欲を増進させます。

