



7月 食育だより

令和8年7月
南砺市立井波中学校

夏バテしない食生活を!

暑い日がだんだん多くなってきました。そろそろ本格的な夏の暑さがやってきます。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。今回は、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知らせします。



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

一食でも欠食すると、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足してしまいます。中でも、特に朝ごはんは重要です。



★ 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。



★ 冷たいものをとり過ぎない

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過ぎにも気を付けましょう。



★ おやつをだらだら 食べない

食事が食べられなくなならないように、時間と量を考えて食べましょう。



食欲がないときは?

香辛料や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が刺激されます。



薬味たっぷりが おすすめ!



そうめん、そば、冷やっこなど

きゅうりのヒミツ



夏の疲れを回復するには?

暑くなり、食事が麺類にかたよったり、冷たい清涼飲料水をとったりすると、ビタミンB₁が不足します。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなるため、意識して食事にとり入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にら等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。

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

ビタミンB₁を多く含む食品例



きゅうりのよさをしって
おいしく食べましょう。