



毎日、暑い日が続いています。こんな時期は、食欲もなくなり、さっぱりとしたものや冷たいものを食べてしまいがちです。冷たい物の食べすぎや水分の取りすぎは消化吸収能力を低下させ、ビタミンB<sub>1</sub>を消耗します。夏バテをしないように冷たいものばかり食べず、しっかりと栄養を取って元気に夏を乗り切りましょう。

## 夏ばてってそもそも何？

**夏ばて**とは、高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとしてしきれなかった結果「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状がおこる、いわば夏の体調不調の総称です。

## 飛んでけ！夏バテ！！



夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

**エネルギー源のたんぱく質**：エダマメやトウモロコシなど  
**抵抗力をつけるビタミンA**：ノリやカボチャ、ニンジンなど  
**疲労回復に大切なビタミンB<sub>1</sub>**：豚肉、大豆などの豆類、  
緑黄色野菜など

**ミネラル**：海藻、乳製品、レバー、夏野菜など  
**水分補給は、麦茶、水**：甘みのないものがお勧め



## 夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

**トマト**...赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効

**きゅうり**...身体にこもった熱を取り除く

**なす**...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる



## 夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節しています。身体の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状をおこしやすいので注意が必要です。

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。飲む1回分の量は少なくても、回数を多くし、水や麦茶をのどが渇く前から飲んでおくようにしましょう！子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

## 食欲のない時にピッタリなカレー肉じゃが

いつもの肉じゃがにカレー粉を加えた、ごはんがすすむおかずです。優しい風味の肉じゃがに、カレーがアクセントとなり食欲をそそります。給食でも大人気のメニューなのでご家庭でもまた作ってみてくださいね♪

### 【材料】

|         |     |          |       |
|---------|-----|----------|-------|
| ・豚ひき肉   | 15g | ・濃い口しょうゆ | 2.5 g |
| ・糸こんにゃく | 15g | ・砂糖      | 2.2 g |
| ・にんじん   | 13g | ・みりん     | 0.7g  |
| ・玉ねぎ    | 38g | ・煮干し出汁   | 0.8g  |
| ・じゃが芋   | 42g | ・カレー粉    | 0.2g  |







