

らんちたいむ

令和6年度7月号
大津市教育委員会



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

暑さに負けない食事をしよう

日増しに暑さが厳しくなってきました。今年も、夏バテや熱中症等に気をつけて夏を元気に過ごしたいものです。今月は、夏の暑さに負けない食事について考えてみましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 <u>野菜を食べよう！</u></p>  <p>トマト かぼちゃ きゅうり とうもろこし</p> <p>ビタミンや水分などをとることができるため、熱中症予防にもなります。</p>	<p>バ <u>ランスよく食べよう！</u></p>  <p>ごはんとおかずを組み合わせ食べてみましょう。</p>	<p>テ <u>つぶん(鉄分)が不足しないようにしましょう！</u></p>  <p>海そう 小松菜 レバー あさり</p> <p>汗をかくことにより、水分と一緒に失われるので、補給が大切です。</p>
<p>し <u>よくよく(食欲)を増やす工夫を！</u></p>  <p>にんにく しょうが レモン 梅干し</p> <p>香味野菜や酸味を使うと、食欲がアップします。</p>	<p>な <u>つとう、豚肉、さば、うなぎ等で疲労回復！</u></p>  <p>豚肉 納豆 さば うなぎ</p> <p>ビタミンB群を多く含んでいるので、疲労回復に役立ちます。</p>	<p>い <u>ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</u></p> <p>とれすぎ×</p>  <p>アイス cream かき氷 ジュース</p> <p>冷たい食べ物や飲み物を、とりすぎないようにしましょう。</p>

こまめな水分補給を！

身体が暑さに慣れていないと、健康な人でも熱中症になりやすいです。食事や睡眠をしっかりとって、体調を整え、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動する時は、なるべく日差しを避けて、適度に休息をはさむことが大切です。



スポーツ飲料を飲みすぎないようにしよう！

水分補給のポイント

<p>いつ？</p> <p>朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p> 	<p>何を？</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p> 	<p>どれくらい？</p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p> 	<p>運動などで大量に汗をかいたら？</p> <p>汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分も取る必要があります。(食塩相当量として、100mlあたり0.1～0.2gを含んだスポーツ飲料など。)</p> 
---	---	--	--



おやつのとり方を考えよう



おやつには、気分を変えたり、疲れやストレスを減らしてくれたりする効果があります。しかし、おやつを食べ過ぎは、食事が食べられなくなったり、生活習慣病の原因になったりすることがあります。そこで、おやつのとり方について考えてみましょう。



・・・とり方のポイントは3つ・・・

1. 時間



- 時間を決めて食べる。
- だらだら食べない。



その理由は…

口腔内の清潔保持時間を長くする。胃腸への負担を軽減し、体内時計を保つ。

2. 量



- 量を決めて食べる。



目安量は…

一日に必要なエネルギー量の10～15%（年齢・性別・運動量により目安量が異なりますが、目安として200kcal前後です。）

3. 質

- いも、豆、乳製品、小魚、海そう、野菜、果物などを取り入れる。



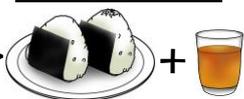
その理由は…

エネルギー、たんぱく質、脂質以外に、カルシウム、鉄分、ビタミン、食物せんいなどの、不足しがちな栄養素を補うことができる。

・・・おすすめの組み合わせ例・・・

おにぎりとお茶

エネルギー
鉄分
カルシウム



果物とヨーグルト

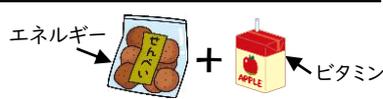
エネルギー
ビタミン
食物せんい



カルシウム
たんぱく質

せんべいとフルーツジュース

エネルギー



ビタミン

ふかし芋とお茶

エネルギー
ビタミン
食物せんい



サンドイッチとレモネード

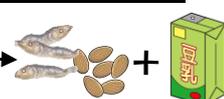
エネルギー
たんぱく質
ビタミン



ビタミン

小魚ナッツと豆乳

エネルギー
カルシウム
食物せんい



たんぱく質

～食べるの大好き！

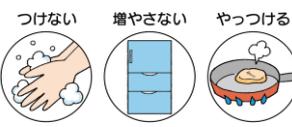
つくるの大好きな子どもに！～

夏休みには、食器の準備や後片づけ、買い物や料理を、子どもと一緒にする機会を増やしてみたいでしょうか。

最初は時間がかかるかもしれませんが、徐々に上手になっていきます。



食中毒を防ぐ3つのポイント



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や惣菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。