



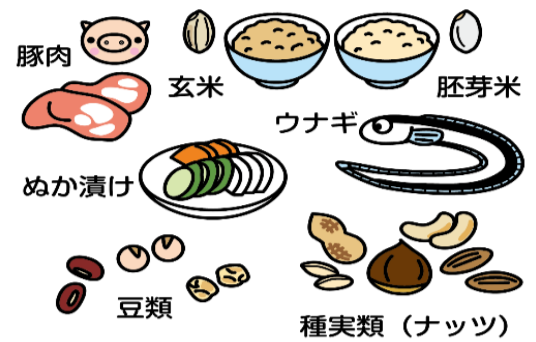
7月食育たより

令和5年7月
南砺市立城端中学校

夏バテを予防しよう

6月は比較的過ごしやすい日が多かったですが、そろそろ本格的な夏の暑さがやってきます。暑くなり、食事がめん類にかたよったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすると、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ります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を多く含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけることが大切です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物

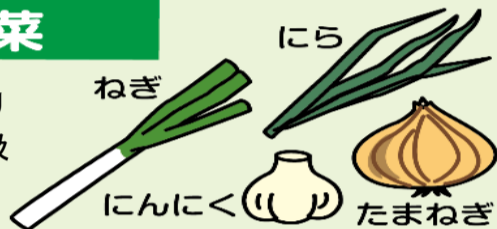


夏バテ対策にオススメの食べ物



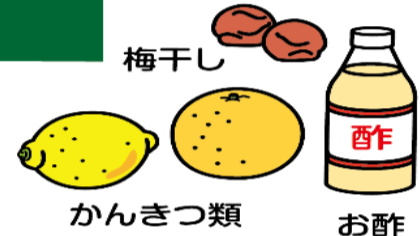
香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミンや無機質を豊富に含んでいます。



丈夫な骨をつくらう!

約3週間後には、夏休みに入ります。給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。



骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にも関わる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	---



カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物



骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

