



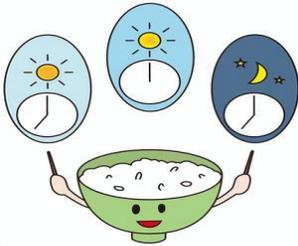
# きゅうしょくだより 7月

墨田区立隅田小学校  
校長 浮津 あゆみ  
栄養士 佐津川 節子

梅雨が明ければ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が熱さに慣れていないため熱中症になりやすく注意が必要です。暑くて体温が上昇すると体は発汗して体温を下げようとしますが、湿度が高いと体温調節が難しく、熱が体内にこもってしまい、それが体を疲れやすくさせる原因となり体調を崩してしまいます。「夏バテ予防」には、生活リズムを整え、バランスの良い食事をする事が大切です。

## 夏バテ予防に効果的な食事と栄養素

● **食事は、きちんと3食バランス良く食べるようにしましょう！**



● **夏バテに効果的な栄養素と食材！**

- ① **ビタミンB1**…アリシンと一緒に摂ることで、疲労回復に役立ちます。

<食材> : ビタミンB1～豚肉、ごま、ウナギ、大豆、かつお、玄米

アリシン～にんにく、玉葱、ネギ、ニラ



- ② **ビタミンA**…皮膚や粘膜・視覚を正常に保ち、身体の抵抗力を保っています。

<食材> : レバー、ウナギ、人参、かぼちゃ、赤ピーマン、にら



- ③ **ビタミンC**…皮膚・粘膜・骨の強化に役立ち、抗ストレス作用もあります。



<食材> : キウイフルーツ、ジャガイモ、カリフラワー、ブロッコリー

- ④ **たんぱく質**…体の細胞などの構成成分。不足すると免疫力低下、スタミナ不足になります。

<食材> : 肉、魚、玉子、乳製品、豆製品



- ⑤ **カリウム**…体内の余分なナトリウムを体外へ出してくれます。

<食材> : ひじき、いも類、ほうれん草



- ⑥ **クエン酸**…疲労物質の乳酸を減らしてくれるので、疲労回復に役立ちます。

<食材> : レモン、梅干し、酢



## 夏の食材を上手に取り入れ 暑さをのりきりましょう!

<p><b>トマト</b></p> <p>トマトの赤色の色素成分は「リコピン」といい、抗酸化作用があります。熱に強く油を使って加熱調理することで摂取効果があります。</p> 	<p><b>きゅうり</b></p> <p>きゅうりは、水分とカリウムを多く含み利尿作用があります。また、ビタミンCも多く含み美肌効果もあります</p> 	<p><b>なす</b></p> <p>なすは成分の90%が水で、皮には抗酸化作用の強いポリフェノールが多く含まれています。また、むくみ解消のカリウムも多く含まれています</p> 
<p><b>オクラ</b></p> <p>オクラは、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ミネラルなど多く含み、高血圧予防・むくみ解消・骨粗鬆症予防などの効果が期待できます</p> 	<p><b>ズッキーニ</b></p> <p>さまざまな栄養素が含まれていて、中でもカリウムや葉酸奈央が多く血圧を整える・細胞の生まれ変わりを助けるなどの効果があります</p> 	<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>糖質や食物繊維といった炭水化物が豊富な野菜です。βカロチンをはじめ、カリウム・ビタミンC・ビタミンEが多く含まれています</p> 
<p><b>とうもろこし</b></p> <p>エネルギーになる炭水化物を主として、ビタミンB1・B2・Eなどのビタミン群、リノール酸、食物繊維、カルシウム・マグネシウムなど各種のミネラルをバランス良く含んでいます</p> 	<p><b>えだまめ</b></p> <p>枝豆は大豆なので、豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった栄養価の高いやさしいです。ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムや食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます</p> 	