



# 7月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



梅雨が明けると、暑い夏が始まります。近年では最高気温が 30℃以上となる真夏日が増える傾向にあり、暑さに慣れない時期は体調管理が難しくなります。夏は、旅行やその他イベントなどで外出することも多くなり、日常のリズムが乱れがちです。暑い夏を乗り切れるよう、食事の面でも工夫をしていきましょう。今月の食育だよりを是非参考にしてみてくださいね。

栄養士 琴浦



## ～バランスのとれた食事とは？～

私たちは、食事から必要なエネルギーや栄養素を過不足なくとることが重要です。しかし食べ物にはそれぞれ特徴があり、すべての栄養素を含んだ食べ物はありません。したがっていろいろな食べ物を組み合わせておいしく食べる必要があります。食べ物は含まれている栄養素の役割や特徴によって3つのグループに分けられます。これらを組み合わせて食べるとバランスがとれます。3つのグループは「エネルギーになる食品(ごはん・パン・めんなど)」「体をつくる食品(肉・魚・卵・大豆製品など)」「体の調子を整える食品(野菜・果物など)で主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想です。



## ～夏にとりたい栄養素～

暑い時期は、食欲不振で食事に偏りが出て栄養素不足が生じたり発汗すると水分だけでなくミネラル分も失ったりします。夏には特に不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的にとる必要があります。たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。毎食、それらを使ったおかずをとるようにすることが大切です。ビタミンやミネラルは野菜や果物に豊富に含まれます。特にビタミン B1 は疲労回復のビタミンと言われ野菜類にも含まれますが、豚肉、大豆製品などの食品にも多く含まれます。にんにくや玉ねぎなどには、ビタミン B1の吸収を高める「アリシン」が含まれていて一緒にとるとさらに効果的です。

## ～とり過ぎ注意！冷たい食べ物 飲み物～

暑い季節はジュースやアイスなどの冷たいおやつが食べたくなります。しかし冷たいものをとり過ぎると、胃腸を冷やし胃腸や消化酵素の働きが悪くなって消化不良を起こすので腹痛や下痢につながります。また冷たいものジュースは甘さを感じにくくなっています。そのためたくさんの砂糖などが使われていても気づきにくくなっています。思っている以上にたくさんの糖分が使われているので飲み過ぎに注意しましょう。

たべすぎ  
注意!!

