

いよいよ本格的な夏の到来！今年も厳しい暑さになりそうですね。「熱中症」や「夏バテ」の予防には、食生活が重要です。冷たいもののとり過ぎに気をつける、こまめに水分補給をする、栄養バランスのよい食事を食べるなど、毎日の生活の中で心がけ、元気に夏を過ごしましょう！

## 夏バテ予防の食事のポイント

合言葉は、  
「夏・バ・テ・し・ない」♪

夏

### 野菜を食べよう！

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるので、汗で失われた水分を補給し、体内の熱を外へ逃がすのを助けます。また、ビタミンやカロテンが、疲労回復や紫外線対策に効果的です。



バ

### ランスよく食べよう！



栄養が偏らないように、できるだけ主食、主菜、副菜をそろえて、色々な食材を食べるように心がけましょう。



冷たいめんには、  
たんぱく食品や野菜をプラスで  
バランスアップ！



テ

### ツ(鉄)分の不足に注意！



鉄分は血液のもととなり、全身に酸素を運びます。不足すると、貧血の原因にもなり、疲れやすくなります。夏は特に、汗とともに失われて不足しやすいので鉄分の多い食品を意識してとりましょう。

鉄分が多い食品



運動する人は、  
特に要注意！

し

### っかり食べよう朝ごはん！

朝食を抜くと、集中力や体力低下につながります。寝ている間に失われた水分やミネラルが補給できないため、熱中症のリスクも高くなります。「早寝・早起き・朝ごはん」！睡眠や休養もしっかりとりましょう。



な

### っとう(納豆)・ウナギ・豚肉で疲労回復！

ビタミンB<sub>1</sub>は、夏バテ予防に効果的な栄養素の一つです。炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、不足すると疲労感や倦怠感、食欲不振の原因になります。

ビタミンB<sub>1</sub>が多い食品

ネギやニラ、ニンニクと  
合わせると効果アップ！



い

### ちょう(胃腸)にやさしい食事のとり方を心がけよう！

とり過ぎに注意！



冷たい物ばかり食べると、胃腸の動きが鈍くなり、消化不良や食欲不振につながります。アイスやジュースなどの冷たい飲み物・食べ物のとり過ぎには注意しましょう。



温かいスープや  
みそ汁がオススメ！



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

### ★ゆかり和え



7/3(水)の  
献立で登場します。

#### <材料4人分>

- ・人参(千切り)………1/3 本
- ・もやし………1/2 袋
- ・キャベツ(ざく切り)……葉3枚
- ・きゅうり(輪切り)………1本
- ・ゆかり(赤じそふりかけ)………大さじ1弱

\* 味をみて、ゆかりの量は調整してください



#### <作り方>

- ①耐熱皿に、人参、もやし、キャベツ、きゅうりを入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。  
(600Wで約3分)
- ②①を流水で冷まし、よくしぼる。
- ③②の野菜をゆかりで和える。



味つけ簡単♪  
ごはんやパスタに合う  
和え物です。

残ったゆかりは、ゆでたじゃが芋と和えたり、  
パスタの味つけに使ってもおいしいです。