

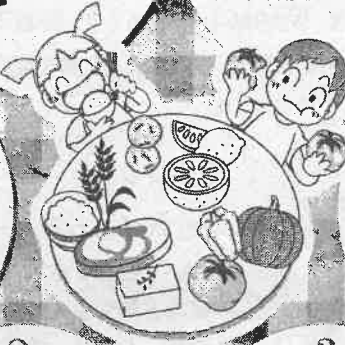
裏面もあります

夏を元気に乗り切る！ 食事のポイント

1

量より質

食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のもを食べましょう。



5

すっぱいもので疲労回復

すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのは
グレープフルーツ、
レモン、
オレンジ、
梅干など

4

食欲をあげる

食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。

2

ビタミンB₁をとる

夏はビタミンB₁の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。

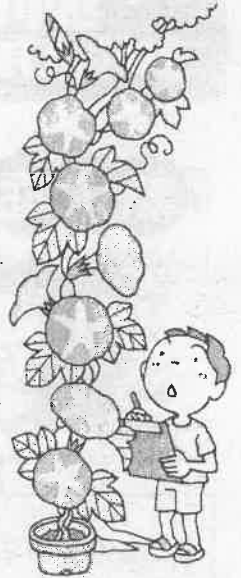
ビタミンB₁が多いのは
豚肉、大豆、
玄米、ごま
など

3

夏野菜を食べる

太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

夏野菜は
トマト、
ピーマン、
カボチャ、
ゴーヤなど



8月19日は俳句の日

俳句は五・七・五の17音で詠まれ、季節を表す「季語」が入ります。夏を連想する季語、わかるかな？

① 魁なめて 童たのしも 夏
山口誓子

a: クラゲ b: 氷 c: セリー

② 貰いくる 茶碗の中の かな
内藤鳴雪

a: ラムネ b: カツオ c: 金魚

..... きなこ

① b: 氷
スプーンをなめながら、子どもたちが楽しくかき氷を食べているところを詠んだ句です。



② c: 金魚
金魚をあげると言われ、茶碗に入れて持ち帰ります。大切そうにそっと両手で抱える様子が伝わってきます。



俳句で夏を感じてみよう



夏は意外に“冷える”

からだの外

夏のエアコン

外の気温との差は5℃以内にこの差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけるとこちよい気流がつかれる

冷気が直接あたらないよう、風を上向きに

からだの中

冷たい飲み物、アイスを食べすぎない

冷えを改善するビタミンEを含むのは、カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類

ナス、きゅうり、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、なるべく火を通して食べる

シャワーで済ませずにお風呂にゆっくりつかるといい

