

レッツ Let's 食育

しっかり食べて、夏を乗り切ろう！

暑い日が続きますが、夏バテしていませんか？

体がダルくて食欲がないときにおすすめの食材をご紹介します。

まだまだ暑い日が続きそうですが、しっかり食べて夏を乗り切りましょう！



食育推進キャラクター
でこん丸

●食欲がないときは・・・

1. 好きなものから食べる

何も食べないと、栄養不足でかえって体調が悪化してしまいます。

好きなもの、食べられるものから食べましょう。

2. 香りのよいもので食欲を刺激する

レモンなどの柑橘類や酢、にんにくやショウガなどには食欲を増進させる働きがあります。

唐辛子などのスパイスも効果的です。

3. ビタミンを摂る

ビタミンB₁・B₂には疲労回復を助ける働きがあります。

豚肉、ウナギ、玄米、卵などに多く含まれています。

4. 良質のたんぱく質を摂る

食欲がないときは、少量で良いので良質のたんぱく質を摂りましょう。

赤身の肉、カツオ、ウナギなどがおすすめです。

5. 水分補給はしっかりと

十分な水分を摂るようにしましょう。

清涼飲料水やジュース類は、糖分が多く含まれるものもあるので、摂り過ぎには注意しましょう！

❗️要注意❗️

『汗をかいたら、「塩分」「清涼飲料」を摂らないといけない』と思っていませんか？

確かに、激しい運動の後や、食事が何も食べられないほどに体調が悪いときなどは摂る必要があります。しかし、日常生活を送る中でかく汗の量であれば、余分に塩分や清涼飲料水を摂る必要はありません。

日本人は元々が塩分摂取量が多く、また、清涼飲料水などの甘い飲み物を飲むと余計に喉が乾いてしまいます。

暑い日は、「梅干しを1個食べるようにしてます」
「夏は毎日子どもに清涼飲料水を飲ませてます」という方は、要注意です。

