



食育だより

令和5年

8月

豊中みどり幼稚園

梅雨明け後からは、毎日暑い日が続く夏本番ですね。花火やプール、夏祭りなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。また、夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付けて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養・睡眠を心がけてください。



夏バテ対策



夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、何となく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことをいいます。こどもは、まだ体温を調節する機能が胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。

暑い夏を乗り切るには

・生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことが大切です。1日のうちで特に重要な朝の過ごし方。起きてすぐ、朝日を浴び、朝食を摂ることで、体内時計をリセットし、リズムを整えることができます。

・温度差・体の冷やし過ぎに注意する

室内外の温度差が5度以上になると、自立神経が乱れやすいと言われてます。

エアコンの温度調節には気をつけましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。



・水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう

塩分や糖分は食事から補給できるので、水分補給は水やお茶で十分です。

ただし、濃いお茶は利尿作用があり脱水の原因になります。麦茶や薄めに入れたお茶、ほうじ茶がいいです。



・バランスの良い食事

夏は喉越しの良いそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になります。

夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して取る必要があります。

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜など毎食取り入れましょう。



夏を乗り切る栄養素

不足しがちなタンパク質



タンパク質は肉・魚・大豆などに多く含まれ、血液を循環させるために必要な筋肉の材料となる栄養素です。タンパク質が不足すると、全身に十分な栄養が行き渡らず、疲れが溜まりやすくなります。また、タンパク質は体をよく動かした時に精神的に疲れた時などに体内で多く消費されます。そのため、夏場は特に消費されやすく、食事から良質なタンパク質を補給してあげることが疲労回復につながります。

麺類に卵や肉そぼろ、納豆などプラスしたり、おかずで冷奴を加えるのもいいでしょう。

夏には、一食に一品タンパク質を取り入れることを意識してみましょう。



汗で大量消費！ミネラルは必須



夏は汗を大量にかくことから、ミネラル不足になりやすい季節といえます。特に気を付けて摂って頂きたいミネラルは、ナトリウム・カリウムです。体液の濃度のバランスを取ってくれることからミネラルは、熱中症予防には必須です。

また、ミネラルにはあらゆる体の機能を正常に保つ働きがあるのですが、人間の体では合成することができないので、意識して食事や飲み物から摂取するようにしましょう。ウリ科の胡瓜やスイカ、ナス科のトマトやナスなど夏野菜にはカリウムが豊富に含まれているので、水分補給も兼ねてミネラル補給できるので、旬の野菜を美味しく食べましょう。

ビタミンで身体の機能を正常に



ビタミンはミネラルと同じく体の機能を正常に保つために必要不可欠な栄養素です。なかでも、夏の暑さで疲れた体に特に補給して頂きたいのはビタミンB1です。

きのこや豚肉に多く含まれるビタミンB1は、水溶性なので汗と一緒に溶け出して失われやすい栄養素です。

炭水化物を効率的にエネルギーに変換したり、老廃物を外に排出したりと疲労回復効果が高いビタミンなので、夏バテの時は積極的に食事に取り入れてみてください。



旬 とうもろこし

とうもろこしは、イネ科トウモロコシ属の野菜です。実がぎっしりと詰まっていることから、「財宝」「豊富」とう花言葉がつけられています。原産地は諸説ありますが、メキシコやグアテマラなどの中南米が有力です。15世紀にアメリカ大陸からスペインに広がり、世界に広まりました。日本に入ってきたのは明治時代初期で、それ以降本格的に栽培されるようになりました。

★栄養と効果効能★

【糖質：脳や体内のエネルギー源になる】

とうもろこしは、米・小麦と並ぶ「世界三大穀物」と呼ばれており、主成分は糖質です。糖質は、体内に摂取され分解されるときに脳や身体を動かすエネルギーが生まれます。とうもろこしは100gあたり13.8gと他の食材と比べて多くの糖質を含む食材です。

【不飽和脂肪酸：動脈硬化や血栓症を予防する】

とうもろこしには、リノール酸（多価不飽和脂肪酸）やオレイン酸（一価不飽和脂肪酸）などの不飽和脂肪酸が含まれています。不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを低下させて動脈硬化や高血圧を予防する、アレルギー症状を緩和させる。血流を促進させて心筋梗塞などの血栓症を予防するといった効果があります。

【食物繊維：便秘の予防・改善】

とうもろこしは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を含んでいます。なかでも一粒一粒の実を包む皮には、不溶性食物繊維が豊富に含まれており、100gあたり8.4gと野菜の中でも多くの含有量です。

とうもろこしのピラフ

☆作り方☆

①米はといでざるに上げ、30分置く。とうもろこしは3〜4分間、塩ゆでする。ざるに上げ、水気を切り、粗熱が取れたら包丁で削るように実をはずす。

②玉ねぎ、ベーコンはみじん切にする。コンソメは熱湯2カップで溶かしてスープを作る。

③フライパンにバター大さじ2を入れて中火で熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。とうもろこし、ベーコンを加えて炒め、油がなじんだら米を加えてさっと炒め合わせる。

④炊飯器の内がまに③とスープを入れ、普通に炊く。炊き上がったら全体を混ぜ、塩、こしょう各少々で味をととのえる。器に盛り、パセリのみじん切り適宜をふる。

- ☆分量（4人分）☆
- ・ベーコン 2枚
- ・とうもろこし 1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・コンソメ（固形） 1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ4
- ・バター 適量

