



# 食育だより

令和3年 7月 日清医療食品株式会社

梅雨が明け、暑さも少しずつ増してきました。

本格的な夏を迎えるころには、食欲が低下気味になることもあります。

暑さに負けず、元気よく遊ぶためにもしっかりと水分と食事をとるよう心がけましょう。



## 七夕を楽しむ



### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。



### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## 水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症も、注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

スポーツ飲料は運動後、経口補水液は発熱時や下雨などで脱水状態のときなど、状況に応じて使い分けましょう。



## 暑さに負けない身体づくり

### 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、さっぱりした食事になりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

### 体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。きゅうり、トマト、なす、レタス、ピーマンなどを食べて夏を乗り切りましょう。

