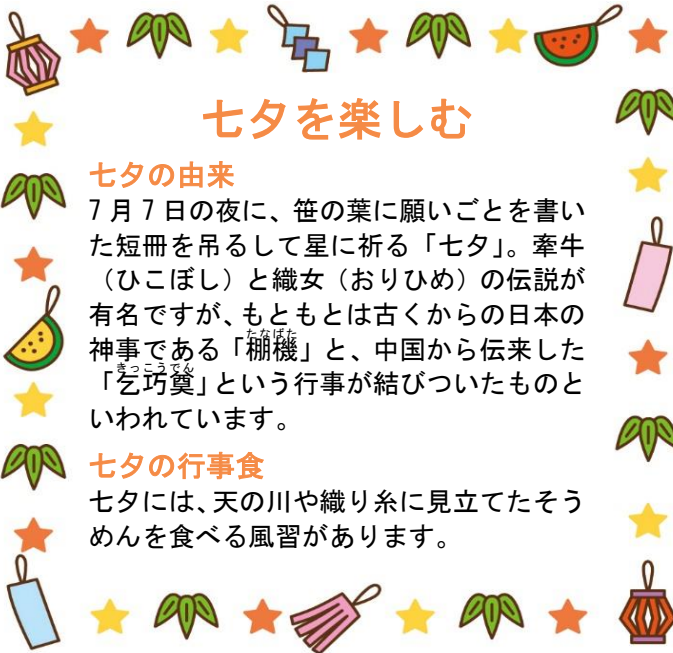




食育だより

令和4年 7月 日清医療食品株式会社

梅雨が明け、急に暑さが増すと食欲が低下気味になり体調を崩しやすくなります。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す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。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



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。

