パクパクだより 9月

暑さに負けるな！ 夏バテ防止

夏バテは、室内外の温度差による自律神経の乱れ、暑さでの食欲低下による栄養不足、汗をかくことによる水分とミネラル不足などが原因で起こります。厳しい暑さがまだまだ続きます。しっかり食べて、しっかり休んで、体調を整えましょう。

ビタミン B₁を含む食材を食べよう

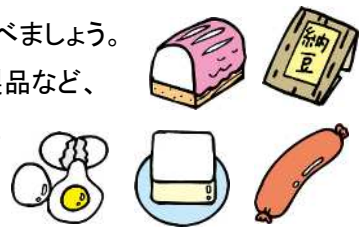
ビタミン B_1は、糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンで、不足すると疲れやすくなります。暑くて食事がめん類に偏ったり、清涼飲料水やアイスが好きな方は要注意です。いつもの食事に、ビタミン B_1を含む食品をプラスしましょう。

【多く含む食品】 うなぎ・枝豆・豚肉・レバー・にんにく・ごま・玄米 など

たんぱく質を摂ろう

たんぱく質は体を作るための大切な栄養。筋肉や血液を作ったり、病気や怪我に対する免疫機能を高める働きもあります。 不足すると免疫力や体力が落ち、疲れやすくなったり夏風邪をひいたりします。成長期の体を作る“材料”ですので、毎食欠かさず食べましょう。

【食事にプラスワン】 冷ややっこや練り製品など、調理をしなくても食べられる食品を上手に活用しましょう。



水分をしっかり摂ろう

子どもの体の約70%は水分です。小さな子どもは、のどの渇きを上手に伝えられないこともあり、気が付いたら脱水症状が進んでいる場合もあるため、喉が渇く前にこまめに水分を摂るようにしましょう。 ただし、甘い飲み物には要注意です。

【上手な水分のとり方】 飲み物は水や麦茶にしましょう。
また、食事に汁物を添えると栄養も摂れます。

いつもの料理を“味変”して、食欲増進！

- ●チャーハン、肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
  ⇒カレー粉でスパイシーに
- ●冷しゃぶ、冷ややっこ、サラダ、めん類
  ⇒梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそなどで、酸味や風味をプラス
- ●炒め物、和え物
  ⇒豆板醤、しょうがでピリ辛に（使い過ぎに注意）
- ●スープ、煮物、あんかけなど
  ⇒とろみをつけて、のど越し良く

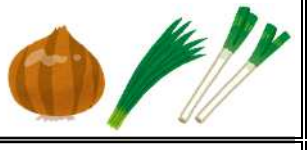
生活リズムも整えよう

1日3食きちんと食べて、日中に良く動き、ゆっくりと睡眠を取ることで、自律神経が整います。夜更かしをしないでぐっすり寝て、起きたらおひさまの光を浴びて、しっかり朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

夏に取り入れたい食べ物

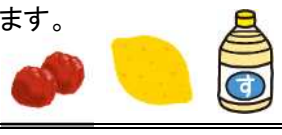
香りの強い野菜

刺激や辛みのもとになる「アリシン」はビタミン B_1の吸収率を高めてくれます。



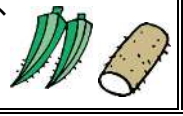
酸味のある食べ物

酸味の成分である「クエン酸」には、疲労の原因物質を排出する働きがあります。



ネバネバした食べ物

胃の粘膜を保護したり、整腸作用があります。のど越しが良く、食欲がない時にもおいしく食べられます。



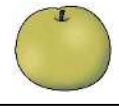
夏が旬の野菜や果物

旬の食品には、その時期にしっかり摂りたい栄養がたっぷり含まれています。

今月の食材

梨

豊橋では明治末期から栽培が始まり、”幸水”、”豊水”、“新高”などの品種を夏から秋にかけて作っています。約90%は水分で、食欲低下時の水分補給にも役立ちます。甘味成分のソルビトールには咳止めの効果があります。また、たんぱく質分解酵素を含み、消化を助けてくれるため、食後のデザートにピッタリです。



献立紹介 じゃがいもきんぴら

【4 人分の材料と分量】

豚もも肉	60g	油	4g
揚げはん	40g	砂糖	8g
じゃがいも	120g	しょう	12g
にんじん	40g	酒	2g
さやいんげん	12g	白ごま	1.2g
糸こんにゃく	40g		

1. 豚肉は細切り、揚げはんとじゃがいもは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
2. 糸こんにゃくは 1 ㎝幅、さやいんげんは斜め切りにして、下ゆでしておく
3. 油で豚肉を炒め、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃく、揚げはんの順に加えて炒め、調味料で味をととのえる。
4. 仕上げにさやいんげんを加え、ごまを振り入れる。

豊橋市役所保育課 51-2365