

# 給食だより 2019 8月号



8月に入り、毎日暑い日が続いていますね。皆さん夏バテなどしていませんか？食事と睡眠をしっかりとり、十分な体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏バテ対策をしよう！

まず、夏バテとはどのようなものなのかというと、夏の高温多湿に体が対応できなくなり、なん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です。夏負けや暑気あたりとも呼ばれます。

夏バテの原因として考えられるのは、

- ・室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・高温多湿の環境による発汗異常
- ・熱帯夜による睡眠不足



などです。クーラーの風に直接当たらないようにしたり、睡眠不足にならない為に早めの就寝を心掛けたりすることで、夏バテ対策を行いましょ。また、食欲があまりない時でも、食べられるものから少しずつ摂って夏を乗り切る体力を保つことも大切です。参考：<https://takeda-kenko.jp/navi/navi.php?key=natsubate>

## ★日常生活で出来る予防法★

### ・栄養価の高い食品を食べる

疲労回復に効果的な豚肉、ウナギ、豆類、ねぎなどの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりと入れましょ。

### ・室内での過ごし方を工夫する

### ・ぐっすり眠ってその日の疲れをとる

疲れを溜めないことが夏バテの一番の予防法です。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすり眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除きましょ。

夏の疲労回復の為に食べてほしい食材は、体力をつける豚肉やウナギ、ビタミンB群を豊富に含んでいる玄米・めん類・パンなど。そしてビタミンB群やカロテン、ビタミンCを豊富に含んだ夏ならではのオクラ・ピーマン・枝豆などの太陽の恵みをたっぷり受けた野菜、乳酸を分解するクエン酸を豊富に含んだレモンやキウイフルーツ、パイナップルなどです。

参考：[https://www.bioweather.net/recipe/0607n/0607n\\_index\\_m.htm](https://www.bioweather.net/recipe/0607n/0607n_index_m.htm)



また、上記の食材と食べ合わせると身体に吸収されやすくなったり、効果が上がる食材もあります。硫化アリル類であるねぎや、でんぷん消化酵素を含んだ山芋、大根などです。さらに、欠かせないのがエネルギー代謝に欠かせないマグネシウムを豊富に含んだ豆腐や納豆。ビタミンB1をサポートしてくれる優れものです。

例えば、[ねぎたっぷりの納豆とろそば](#)は暑い夏にさっぱりと食べられて食材の組み合わせも良いので、夏にピッタリのメニューですね。

