

パクパク通信

平成28年7月15日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 山川 毅
栄養教諭 田中 律子
No.7

長い夏休みがはじまります

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べているということはありませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたより体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまうです。暑い夏こそ、毎日三度の食事をしっかりととりましょう。

食べて熱中症予防

熱中症予防といえば「水分補給」が思い浮かびますが、熱中症予防の基本は、汗で失われた水分・塩分・ミネラルの3つの成分を効率よく補充することです。

おすすめ食材

梅干	塩分・カリウムが多く、疲労回復に効果があるクエン酸も豊富です。	食べ過ぎるとのどが渇いたり、血圧が上がったりします。1日1～2粒くらいまでに。
スイカ	水分だけでなくナトリウム・カリウム・マグネシウムなどのミネラルが豊富です。	少し塩をふりかけて食べれば、熱中症予防の強い味方です
レモン	クエン酸の含有量が多く、ビタミンCが豊富な果物です。	体内で効果が持続しないので、少量ずつ1日3～4回にわけて摂取するとよいでしょう。
豚肉	ビタミンB1が多量に含まれており、多くのたんぱく質を摂取することができます。	熱中症になりにくい身体づくりに欠かせない食べ物です。
じゃがいも	カリウムの含有量が多い上に、疲労回復効果の高いパントテン酸を多く含んでいます。	みそ汁に入れば、水分・塩分・ミネラルが効率よく摂取できます。

スポーツドリンクは、ミネラル分を含んでいますが糖分も多く含まれています。したがって、飲むことによって余計にのどが渇く場合があります。また、糖分濃度が高いと、胃での滞留時間が長くなり、吸収が遅くなります。

そこで、スポーツドリンクを飲む場合は、2倍程度に薄めて、レモン果汁などを少量加えたスペシャルドリンクをつくってみるのはいかがでしょうか。この時、あまり冷やし過ぎないようにすると、十分に甘さも感じるすることができます。運動する時だけでなく、お風呂上りなどにもおすすめです。

夏バテ対策おすすめ料理

人間の体には「体温を一定に維持しよう」とする機能が備わっています。暑いときには、汗をかいて体を冷やそうとするし、寒いときには代謝を高めて熱をつくったり、鳥肌をたてて熱が逃げるのを防いだりします。その機能をつかさどるのは、自律神経です。生活リズムや栄養バランスが乱れると、自律神経の働きが弱まって、体温調節がうまくいかず夏バテの症状が出やすくなります。1日3度の食事をしっかりとり、自律神経のバランスを整えましょう。

冷しゃぶサラダ

< 材 料 >

豚肉(しゃぶしゃぶ用)

レタス きゅうり

トマト たまねぎ

オクラ

にんにく

しょうが

酢・しょうゆ

さとう・ごま油

< つくり方 >

①野菜は、食べやすい大きさに切る。

②にんにくはみじん切り、しょうがをすりおろす。

③②と調味料を混ぜ合わせドレッシングをつくる。

④鍋に湯を沸かし、豚肉をゆでて完全に火を通す。

⑤④をざるにあけ、冷水でしめる。

⑥器に①と水を切った⑤を盛り付け③をかける。

家庭料理ですので、細かい数字は省略します。ご家族の人数や好みによって調節してください。

< ポイント >

◎豚肉に含まれるビタミン B1 は、炭水化物(糖質)からエネルギーを作り出すのに必要なものです。ビタミン B1 が不足すると、エネルギーが作り出せずに

疲れやすくなります。ビタミン B1 は、豚肉・豚肉加工品(ハム・ベーコンなど)・うなぎ・ぬか漬けなどに多く含まれています。

◎しょうがは代謝を高め、にんにくは食欲増進効果があります。

◎オクラのムチン(ネバネバ物質)は胃の粘膜を保護します。

◎酢はクエン酸を含み、疲労回復に効果があります。

< 応用編 >

◎野菜は冷蔵庫と相談して、いろいろなものでチャレンジしてください。夏野菜には、体を冷やす効果や利尿作用があります。とり過ぎた水分を調整してくれます。

◎にんにくは、すりおろすと苦味がでます。みじん切りがおすすめです。

◎キャベツ・なす・もやしなどの場合は、耐熱皿に切った野菜を並べ、豚肉をのせてレンジで5分程度加熱します。加熱によってカサが減るので、たくさんの野菜を食べることができます。熱々でもおいしいです。お好みで、ポン酢などもよく合います。

◎レモン汁や梅干などで風味を変えればレパートリーが増えます。

◎大人向けには、豆板醤やラー油を加え、ピリ辛味にしてもよいでしょう。