



残暑が厳しく、まだまだ熱中症のリスクも高い状況です。規則正しい生活やバランスの良い食事、こまめな水分補給を心掛けることで、秋に向けて免疫力を高めていきましょう。

上手にとろう 補食（ほしょく）

補食という言葉をご存じですか？補食は朝・昼・夜の食事だけでは足りないエネルギーや栄養素を補う食事のことです。おやつとは異なり、食事の回数を増やして少しずつエネルギーを摂ることが大切で、スポーツする人やこれからのテスト勉強に挑む皆さんにとって効率の良い食事のとり方です。

スポーツをがんばるあなたは・・・



練習前

練習の1～2時間前に運動のエネルギーとなる炭水化物（おにぎり・パン・バナナやカステラ等）を摂りましょう。



練習後

運動で使用したエネルギーと筋肉の回復のため、炭水化物とたんぱく質を摂りましょう。牛乳やヨーグルト、サケのおにぎり、ハムや卵のサンドイッチ等がおすすめです。



夜に勉強をがんばるあなたは・・・

夜に勉強しているとお腹が空いて、ついポテトチップスやカップめん等を食べていませんか？

夜中の食事は、胃や腸に負担をかけ、「朝にお腹が空かない」等の影響が出るほか、脂肪としてもため込みやすいため注意が必要です。



どうしても何か食べたい時は、にゅうめんや雑炊等、消化が良いものをおすすめです。

部活に塾に忙しいあなたは・・・



部活を終えて食事の時間がないまま塾に行き、お腹が空いて集中できない…そんな時は、塾へ行く前に軽くおにぎりなどを口にして、帰宅してから残りのご飯のおかずを食べるようにすると、エネルギー不足を避けられるとともに、消化にも優しくなります。

コラム

自分の体は自分で守る～免疫力を高めよう～

体調不良の際には、病院で医師の診察を受けることもあるかと思いますが、自分の体の不調を医師まかせにしてはいけません。医師は、私たちが治る手伝いをしてくれますが、重要なのは「自分が治ろうとすること」「自分で治っていくこと」です。

この自分で治ろう・治そうとする力を「治癒力」といいますが、最も良いのは、病気にならないこと、普段から病気になりにくい体を作ることです。そして、この病気になりづらくする力を「免疫力」と呼びます。

普段から自分の「治癒力」や「免疫力」を高める生活習慣を心掛け、その第一歩として、毎日の食事を見直してみませんか？

お家で作ってみよう～給食の献立「にら卵汁」～

卵とにらで免疫力アップ。ごはんやそうめんを入れてたべると「補食」としてもおすすめのメニューをご紹介します。

材料（1人分）

にら	12g	しょうゆ	5g
にんじん	12g	だしのもと	0.6g
たまねぎ	40g	食塩	0.4g
木綿豆腐	30g	片栗粉	2g
溶き卵	12g	水	175g

作り方

- ① にんじんは短冊、にらは2cm、豆腐はさいの目に切り、たまねぎはスライスする。
- ② なべに水とにんじん・たまねぎを入れて加熱し、やわらかくになったらだしのもとを入れる。ひと煮立ちしたら豆腐とにらを入れる。片栗粉以外の調味料を入れる。
- ③ 味見をして汁の味が調ったら、水で溶いた片栗粉をダマにならないように回し入れ、汁にとろみをつける。溶き卵を入れてできあがり。

ポイント とろみのついた汁をかき回した所に溶き卵を流し入れると卵がふんわり仕上がります

