



もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。大切なことは規則正しい生活です。1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせず早めに寝て、しっかり1日の疲れをとり、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べる。

つ



冷たいものは程々にする。とりすぎは、お腹をこわす原因。

や



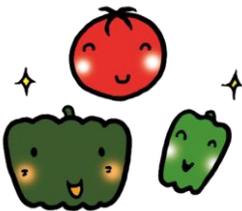
おやつばかりを食べない。時間と量を決めてから食べる。

す



酔の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、身体をリフレッシュしてくれます。

み



緑のグループ(栄養の働き)献立表の3群4群の食べ物(野菜・果物)を毎日、手のひらに乗る量を目安に食べる。

の



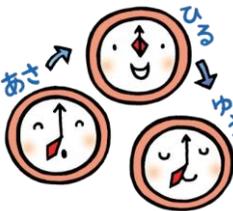
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。カルシウム補給に牛乳も一日1回は飲みましょう。

しょく



食事では、好き嫌いをせず、よく噛んで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムを作ります。

ダイエット=「やせる」ではありません

夏になり季節柄、薄着になる日が出てきました。薄着は体のラインが出るので体型が少し気になる人もいるかもしれませんね。今回はダイエットについて説明します。

そもそも「ダイエット」とは英語で「日常の食事」という意味です。日本では「ダイエット」と聞くと「やせる」という意味でとらえる人が多いです。

モデルや芸能人のスタイルに憧れ、自分の体型と比較し「太っている」とか、テレビやスマホで流れてくるダイエット広告を目にして「自分もやせなきゃいけないのかな」と考えたりしていませんか？そこで、よく考えてみてください。あなたは本当にやせなくてはならない体ですか？単に「何キロ」と数字だけ見ていませんか？体型は背の高さも関係します。逆に体重を増やさなければいけない体型の人もいます。まずは自分が適正体重なのか調べてみましょう。意外と「自分は太っている」と思い込んでいるだけで、じつは普通だったということが、よくあるのです。



普段の生活を見直そう

体重を増やしたくないからと、「食べない」や「野菜だけ食べる」といった偏った食事はNGです。成長にはさまざまな栄養が必要だからです。基本として1日3食の食事はしっかりととりましょう。食事をするときは、いろいろな種類の食材が使われている料理を選びましょう。おやつは楽しむ程度に。食事が入らないほどたくさんおやつを食べては本末転倒です。私たちの体は自分が食べたものからできています。まずは、普段の生活を見直してみましょう。

また、運動を忘れずに。「食べない」より「運動して消費する」ほうが体のためによいのです。太っているのは体の中にエネルギーを溜め込んでいる状態なので、体を動かしてエネルギーを消費しましょう。筋トレも効果があります。筋肉のほうが脂肪より重いので、同じ体重でも筋肉があると引き締まって見えます。また、やせていて体重を増やさなくてはならない人にも運動は有効です。筋肉をつけて体を作るイメージを持ちましょう。

夏休みなど長期休暇の際は家にばかりいないで、外に出て軽くジョギングをしたり、動画でできそうな運動を探して取り入れてみたりしましょう。



楽しく毎日を過ごすことが一番大事!

ただ、あまり体型や食事に、気をとられすぎると体にも心にもよくありません。中学生は、まだまだ成長期です。体がどんどん変化していきます。さらに今は、見た目だけで人の価値を判断するのは「ルッキズム(外見至上主義)」なので、やめておこうという動きが世界中で盛んになっています。まずは運動・栄養・休養という、健康に過ごすための基本はおさえようとして、元気に楽しく毎日を自分らしく過ごしていきましょう。



自身魚の手刺身

4人分

【材料】

生たら(2cm角切り)	炒め油	少量
たまねぎ 200g	たまねぎ	1個
酒 小さじ1	ピーマン(緑・赤)	各1/2個
塩 ひとつまみ(指3本で)	干焼蝦仁(カンシャオシャーレン)など	市販のチリソース 20g
かたくり粉 適宜	しょうが(おろす)	小さじ1
揚げ油	ケチャップ	大さじ2

ヘルシーな白身魚を目先を変えておいしくいただきます。

塩だらを使う場合は下味の塩をよく除いてください。

【作り方】

- 1 たらに酒、塩で下味をつける。
- 2 水気をキッチンペーパーでよくとり、かたくり粉をまぶして揚げる。
- 3 フライパンに少量の油を引き、しょうがとたまねぎを炒める。
- 4 ピーマンも加え、チリソースとケチャップで味を調える。
- 5 揚げた②のたらを入れて出来上がり!

