

食育だより

八丈町立三原中学校
食育リーダー 中島璃音
第3号(令和元年7月18日)

今回のテーマ

食習慣を整える

そろそろ夏休みです。朝起きる時間、夜寝る時間が乱れがちです。それに影響されて食習慣も乱れることがあります。また、部活を一生懸命行ったり、普段やれないことを楽しんだり、夏祭りのような行事に参加したりするでしょう。人によってやることは様々です。

しかし、体のシステムは「夏だから～」といって融通をきかせてくれるわけではありません。太ったり、やせたり、食欲が出なかったりするのには、あなたの生活が原因かもしれません。

《夏バテ対策》

夏バテはエアコンによる冷え過ぎ、外気との温度差、睡眠時間が整わないことによる疲労や睡眠不足などが原因といわれますが、食生活にも原因があります。

栄養や水分が不足しても身体のバランスを崩します。食欲がない時や熱い物を食べたくない時は麺類を食べるかもしれませんが、麺だけでは炭水化物だけです。エネルギーしか補給されていないため、疲労を回復するビタミンB群や体をつくるタンパク質、汗で出ていくミネラルが不足します。すると体調を整える力が弱くなり、疲れがとれない・だるい・夏風邪でのどが痛いといった症状を引き起こします。

無理して食べるというより、意識して食べるものを選び、食事の質を上げていきましょう。



《早寝・早起き・朝ごはん》

「早起きは三文の得」という通り、夏こそしっかり起きることを勧めます。

基本的に、人は夜より昼の方が活動できるようにできています。生活のリズムを乱せば、それだけ自律神経も乱れ、体の調子が悪くなります。また、夏は冬と違って朝は程よい温度で起床しやすいです。昼間に暑くなることを考えると、この時間を有効に利用したいですね。朝は頭もよく働くため、軽く計算問題とかいかがでしょう？

朝にしっかり目覚めると、朝ごはんもしっかり食べることができるでしょう。朝ごはんを抜くと、残り2食で1日の栄養をとらなければなりません。食欲の低いこの時期には厳しいでしょう。栄養不足、夏バテ、動けないの流れを避けるためにも、早起きと朝ごはんは大切です。

《夏バテ対策メニュー例》

夏バテ対策・豚キムチ炒め

材料

豚肉バラ、コマ(1パック)
キムチ(1パック)
ニラ(1袋)
しめじ(1袋)
ピーマン(3個)
長ねぎ(1本)

調味料

酒(大さじ1)
塩コショウ(少々)
ごま油(大さじ1)
みりん(大さじ1)
にんにく(チューブ)お好み



写真

作り方

- 1 野菜と豚肉を切っておく。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を熱し、お肉を炒める。(中火)
- 3 お肉に焼き色がついてきたら塩胡椒、お酒大さじ1を入れ、軽く炒める。
- 4 ニラ以外の野菜と、キムチを加える。みりん大さじ1、にんにく(チューブ)を加えて炒める。
- 5 ニラを加えて、炒める。水気が切れたら完

一言コメント

ビタミンB群やタンパク質を摂取しながら、辛味とにんにくで食欲を増進。栄養豊富で作りやすく、食べやすいメニューです。玉ねぎやにんにくの芽、にんじんなどを加えてアレンジするのも良いと思います。味つけも酒やみりん、にんにくはお好みで。香味ペーストもありだと思います。辛いと思ったら、キムチを減らすかチーズを加えると良いでしょう。