



夏の食事と水分補給



暑い夏、気温の上昇とともに、汗もたくさんかくようになります。汗は身体の表面から蒸発するとき熱をうばい、体温の上昇をおさえてくれます。しかし、汗には水分以外にも塩分などのミネラル分も含まれており、大量に汗をかいた時には、そのミネラル分の補給も必要になります。

また、エアコンの効いた室内で、汗はかいていなくても体の水分は失われています。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。まず、こまめな水分補給を心がけ、食事の時には味噌汁やスープなどの汁もので水分・塩分を補給するようにしましょう。

清涼飲料水には予想外に多くの糖分が含まれています。体内での糖分の処理にはビタミン B1 が大量に消費されます。ビタミン B1 が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。

暑い、汗をかく、喉が渇く、疲れた、といって、清涼飲料水などの甘い飲みものを飲みすぎるとかえって、疲れをひきおこすことになりかねません。普段の水分補給には麦茶や番茶など甘味のない飲みものを選びましょう。



夏に適した食べもの



セロリ、レタス、なす、きゅうり、トマト、とうがん、にがうりなどの夏野菜はからだを冷やしてくれます。

豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、胚芽米、ゴマ、にんにくなどはビタミン B1 が多い食材で、体の疲れをとってくれます。



「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～

野菜には、ビタミン、鉄分、カルシウムなどのミネラルや食物繊維をたっぷり含んでいるため、かぜや貧血、便秘などを予防するなど、体の調子を整える働きがあります。

また、食物繊維の多い野菜をよくかむことで、虫歯予防や脳の活性化にも効果があります。

毎日野菜をしっかり食べてバランスごはんをめざしましょう。

箕面市がすすめる 3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

