



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

なぜ朝ごはんが必要な？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」



豚肉にはビタミン B₁ がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くながちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミン B₁ を意識してとりましょう。ビタミン B₁ を含む食品は他に、卵、大豆、ごま、レバーなどがあります。

牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。給食がない夏休みは、カルシウムが不足しがちになります。ジュースのかわりに毎日コップ1杯の牛乳を飲みましょう。

オクラについて知ろう

喜界島産のオクラを食べて、暑い夏を乗り切ろう！

成長期の健康づくりに！

免疫力を高めるカロテン(ビタミン A)や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。



花もとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



ネバネバ成分が効く！

ねばりのもと水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

オクラのネバネバ成分は水に溶けやすいので、ゆでるときは、短時間でゆでると良いです。また、みそ汁やスープに入れると、汁ごといただくことができます。