


食育ママだより

令和2年7月
三輝ふれんず No.182
NPO法人食育ママ

早いもので7月。一年の半分が終わってしまいました。
季節は梅雨の真っただ中ですが、梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑さに負けない食生活で元気に夏を乗り切っていきましょう！

夏バテ 予防

一夏を乗り切る食事のポイント

1.冷たいものは摂り過ぎない

暑くなるとアイスクリームや冷たい清涼飲料水を口にしたいくなりますね。これらの甘さは、冷たさや炭酸によって感じにくくなりますが、実際には沢山の糖分が入っています。飲み過ぎは血糖値が上がり食欲がわかず、食事にも影響します。普段は水やお茶で水分補給をしていきましょう。



また、ビールを水分と思って沢山飲むのは逆効果！アルコール分解に飲んだ量の1.5倍が尿として排泄され、逆に水分不足となりますよ。

2.主食・主菜・副菜をバラ良く食べる

暑くて食欲がないからと、のど越しの良い麺類だけで終わり！なんてことはないでしょうか？炭水化物(糖質)は摂れてもたんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足し、夏バテしてしまいます。肉や魚、豆類、夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜を意識して食べるようにしたいですね。



3.ビタミンB群をとる

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え疲れにくくし、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変え成長を促進する働きがあります。どちらも水溶性なので、汗と共に体外に出てしまい夏には不足しがちです。とりだめができないので毎日の食事から補っていきましょう。



一夏の疲労回復レシピ

《豚肉とトマトのにんにく炒め》 (2人分)

豚コマ切れ 200g ・ ・ ・ 塩コショウで下味、片栗粉をまぶす。

トマト大1個 ・ ・ ・ ・ 8等分の櫛切り さらに横半分切る。

ニンニク1片 ・ ・ ・ 細長く切る。

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと豚肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったらトマトを加えサッと炒める。
- ③ 塩で味を調えてできあがり。

これからの季節にピッタリですね。とっても簡単にできますよ！
みなさんお試しください～い(*^*)v



今年度の「キッズキッチン」について

例年、6月よりスタートしている子ども食体験「キッズキッチン」は、新型コロナ感染拡大に伴い、前半の開催を中止としました。参加を楽しみにされていた皆さんには本当に残念で申し訳ありません。

通常スタイルと変わるかもしれませんが、10月より開催予定であります。

日程等が決まりましたら募集チラシの配布、食育ママHPでお知らせしますので、皆様のご応募をお待ちしております。



❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL /http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索