


食育ママだより

令和5年8月

三輝ふれんず No.216

NPO法人食育ママ

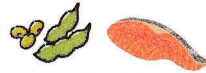
真夏の日差しが照りつけ、連日熱中症警戒アラートが発表されています。日中長時間の外出・活動は避け、室内でもこまめな水分補給を心掛けましょう。今月は、お盆や旅行など出かける機会も増えるため、いつもより疲れやすくなります。食事・睡眠をしっかりと、暑い夏を乗り切っていきましょう！

夏バテ予防のカギを握る「食べ物」

●梅干し、レモン、すもも、酢などの「酸っぱい食べ物」

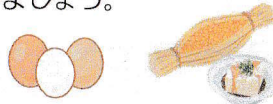


酸っぱい食べ物には疲労物質を分解する酢酸やクエン酸がたっぷり。酸味でさっぱり、あっさり食べられ、食が進むこともポイントです。レモンやキウイなどの酸っぱい果物は抗酸化作用や免疫力アップの助けにもつながりビタミンCもたっぷりです。



●豚肉、枝豆、うなぎ、レバー、赤身の魚、貝類などに含まれる「ビタミンB」

豚肉などに多く含まれるビタミンBは、炭水化物など糖質をエネルギーに変えて疲労回復のためのパワーになってくれるので積極的に摂取しましょう。



●肉、魚、卵、大豆製品などに含まれる「タンパク質」

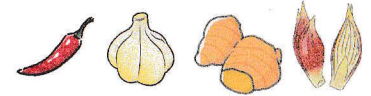
タンパク質は血や肉をつくるために必要な栄養。元気の源であり、疲労回復も促してくれます。



●キュウリ、スイカ、トマト、ゴーヤなどに含まれる「カリウム」

夏に多く出回る野菜・果物は水分やビタミンなどをたっぷり含み、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。生で食べられるものも多いので、調理の手間がなく、必要な栄養素を簡単に補給できるのも魅力。キュウリやスイカは、利尿作用を促すカリウムが多く、余分な水分や熱を体外に排出するのにぴったりです。

●唐辛子、ニンニク、ショウガなど「香味野菜」



食欲がない時は、酸味でさっぱり・あっさりだけでなく、唐辛子やショウガなど辛味で食欲を刺激するのもポイント。食べ過ぎは胃腸に負担をかけてしまいますが、適度に摂取すると、食欲がアップ。体にたまった余分な水分を発汗によって排出することもできます。夏の定番・そうめんは炭水化物が多く、野菜や卵、薬味と一緒に食べると夏バテ防止になりますね。

冷たい飲み物や食べ物の取り過ぎは胃液を薄めたり、胃液の分泌を抑えるので程々にしましょう。アイスクリームや清涼飲料水など砂糖の多く含まれる食品は控えめにし、麦茶や水などで水分補給をしていきましょう。

子ども食体験「キッズキッチン」が始まります！

置賜の有機食材を使って子どもがお料理する教室です。

米沢教室 8月27日(日) 10時30分～13時

会場 置賜総合文化センター 3F調理室

募集対象 米沢市内の年長児から小学生 15名 (保護者は見学)

参加費 お子様一人 3,000円 (材料費・保険料含む)

申込締切 8月20日(日)必着

※お申込みは、必要事項を記入の上、メールでお願いいたします。

詳細は、食育ママ HP チラシにてご確認ください。

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

締切日から2日以内にメールにてご連絡いたします。



◆◆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