

夏の食生活

もうすぐ楽しい夏休みですね。暑い夏は、油断しているとその暑さに体の機能が追いつかず、普段健康な人でも体調を崩してしまいがちです。「体がだるく、疲れがとれない」「やる気がでない」「食欲がなく、何も食べたくない」「なかなか眠れない」などが夏バテといわれる症状です。夏バテは、暑さによるストレスだけでなく、偏食や睡眠不足などの不規則な生活が原因となって起こります。夏バテしないように、正しい食生活で、しっかり体の調子を整えて、夏休みを元気に過ごしましょう。

《 こんなことに気をつけましょう 》

1. 冷たいものをとりすぎない  冷たいものをとりすぎると、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。また、暑さで衰えている胃腸の働きをにぶらせます。	2. 1日3食、時間を決めてきちんと食べる  規則正しい食生活こそ、夏バテ防止の基本です。だらだら食べたり、食欲がないからと食事をぬいたりせず、時間を決めて食べましょう。
3. たんぱく質をしっかりとる  食欲がないからと、そうめんなどの主食だけの食事では栄養が偏り、力も出ません。卵、牛乳、肉、魚、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎回の食事にとり入れましょう。	4. 夏野菜をたっぷり食べる  汗と一緒にビタミン類も体から失われます。ビタミン類が不足すると食欲がなくなり、疲れやすくなります。太陽をいっぱい浴びて育った野菜には、ビタミン類が多く含まれています。特に色の濃い野菜をたくさん食べましょう。
5. 適度に運動をする  暑いからと冷房の効いた部屋の中にばかりいては、運動不足になってしまいます。太陽の下で体を動かすことにより、食欲も出てぐっすり眠れます。	6. 十分に睡眠をとる  十分な睡眠をとると、1日の疲れをしっかり取り除くことができます。毎日元気に生活することができ、食欲もやる気もわいてきます。

作ってみませんか

ゴーヤのから揚げ

【材料】

ゴーヤ	1本
小麦粉	適量
油	適量
塩	0.5g
こしょう	少々
カレー粉	0.15g

【作り方】

- ①ゴーヤは、半分に切って、中のわたと種を取る。できるだけ薄く切る。
 - ②ゴーヤに小麦粉をまぶし、油で揚げる。
 - ③調味料を混ぜ合わせ、②にふりかける。
- ※ゴーヤの苦味が苦手な人は、薄切りにした後に塩を振ってもむと、苦味がやわらぎます。

