

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食事で元気に！夏バテ対策

夏バテとは、自律神経の乱れから起こる様々な身体の不調のこと

まだまだ暑い日が続き、知らず知らずのうちに疲れが溜まり、「夏バテ」の症状が出やすい時期です。夏バテを放置すると体力や免疫力が低下し、体調不良が長引くため、早めの対策が大切です。

【主な原因】

水分、ミネラル不足  大量の汗による脱水	室内外の気温差  自律神経に負荷がかかり 働きが崩れる	睡眠不足  暑く、寝苦しい	栄養不足  偏った食事や 食欲不振から起こる
--	--	--	---

【主な症状】
☒ 身体がだるいと感じる ☒ 頭痛、めまい ☒ 食欲がない
☒ 下痢、便秘 ☒ 体重の減少 ☒ 体がむくむ

これらの症状がある場合
夏バテの可能性あり?! 〇〇

夏バテ予防&回復に有効な栄養素と食材

たんぱく質

★筋肉の疲労回復や体力温存、
持久力をアップさせる効果



ビタミン B 群(特にビタミン B1)

★糖質をエネルギーに変えたり、
疲労回復を手助けする働き



ミネラル

★特に、ナトリウムとカリウムは体内の
水分バランスを保つために必要。



【その他】アリシン…ビタミン B 群の吸収を助ける
にんにく、ねぎ、ニラなど



クエン酸…疲労物質を体外へ排出する
酢、レモン、キウイなど

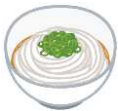


裏面は、これらの食材を使ったレシピをご紹介します！

少しの工夫で普段の食事をワンランクアップ！

暑い日は、さっぱりした喉ごしの良いそうめんや冷麺などを食べる事が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。

普段の食事にひと工夫して、栄養バランスをアップしましょう♪



+



サラダや豚しゃぶ
をトッピング



外食では、野菜や肉など
様々な食材が入った料理を選ぶと◎

健幸フェスタ 2025 「簡単・時短・定番！わたしの朝ごはん」の人気 No.1 が決まりました



一次審査を通過した 5 品の中から、「健幸フェスタ 2025」で市民の皆さまの投票により
人気 No.1 メニューが決定しました。一次審査を通過したメニュー 5 品のレシピを市の
ホームページに掲載しました。ぜひ、作ってみてください♪
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



↑ 見附市 HP
はこちら

見附市は『みんなでつづける食生活みつけ』
の取組をすすめています



みつけ食育応援サイト



見附市子育て支援サイト
スマイルみつけ

