

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。

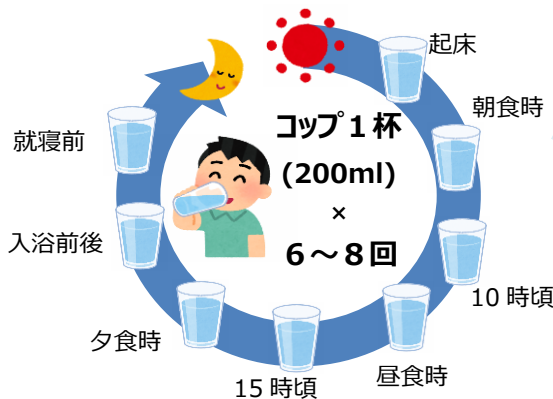
夏バテ対策！疲れをためない食のコツ



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

室内外の温度差	水分、ミネラル不足	栄養不足	冷たい物の摂りすぎ	睡眠不足
自律神経が乱れ 疲れやすくなる	汗をかくことで水分や ミネラルが失われる	暑さで食事量が減り エネルギー・栄養不足	胃腸が冷えることで 消化機能が低下	疲労が回復しにくく 体調を崩しやすい

こまめな水分補給をしよう



Q.冷たい飲み物ばかりは NG ?

A.冷たい飲み物は胃腸の血流を低下させ、胃腸の働きを弱めることがあります ⇒2 回に 1 回は常温がおすすめ

Q.一度にたくさん飲むとどうなる？

A.からだは一度にたくさん水をためることができないため、余分な水分はすぐ尿として排出されてしまいます

⇒一口ずつゆっくり飲みましょう

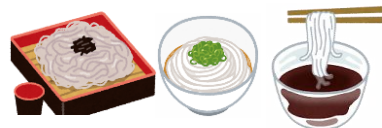
空調管理が容易にでき、 体をあまり動かさない方 	水やお茶で十分！ 発汗量が少ないため、スポーツドリンクや経口補水液は必要ありません
・30 分以上の運動をした方、 ・高温多湿の環境で とにかく活動量が多い方 	スポーツドリンクで水分とナトリウムを補給 ※コーヒー、紅茶等のカフェインの入った飲料は、利尿作用があるため 高強度の活動時には適さない。あくまで嗜好飲料として楽しみましょう

夏バテ予防に役立つ栄養素と食材

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 例) 豚肉、うなぎ、玄米、ニラ	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 例) 肉、魚、卵、豆類、乳製品	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。 例) 海藻類、野菜、果物など
--	---	--

冷麺も手軽にプラス！今日からできる栄養バランスアップ！

冷麺は短時間で作れる＆食べやすいが...



炭水化物・糖質に偏りがち

たんぱく質・野菜不足

これらを追加して栄養バランス UP !

・缶詰
・サラダチキン
など



・洗うだけの野菜
・冷凍野菜
・カット野菜
・缶詰 など



さらに、香味野菜（生姜、みょうが、しそなど）や香辛料の香り、梅干しや酢などの酸味を活かせば食欲アップ♪



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています



見附市
食の取組



みんなでつづける食生活みつけ

見附市
子育て支援サイト



スマイルみつけ

みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上



見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- ごはん
- 厚揚げキムチ炒め
- トマトのしらすポン酢和え
- ズッキーニときゅうりのひらひら中華ナムル



献立のレシピ
公開中

1人分 **524kcal** 食塩相当量 **2.7g** 野菜 **195g**

※野菜は1日 350gが目安です

切っただけの時の短・簡単レシピ

トマトのしらすポン酢和え

材料(4人分) 調理時間:約5分

- | | |
|---------------|------|
| ・トマト | 2個 |
| ・カットわかめ(水に戻す) | 4g |
| ・しらす | 40g |
| ・ポン酢 | 大さじ2 |
| ・しその葉(細切り) | 4枚 |



作り方

- 1 トマトを食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。
- 2 水戻したわかめの水気をしぼる。
- 3 わかめ・しらすを盛りつけ、ポン酢をかける。
- 4 しその葉を上のにせ、完成。

▶24Kcal、食塩相当量 0.8g、野菜量 70g

旬野菜 トマト



- ▶リコピン…赤い色素成分。強い抗酸化作用がある。また、高血圧改善の有効性も示されている。
- ▶β-カロテン…体内でビタミンAに変換され、目の健康を保つ、皮膚や粘膜の健康を守る。

☆リコピンやβ-カロテンは加熱しても壊れにくいため、加熱調理にもおすすめです。

☆油と一緒に食べることで吸収率がアップします。

参考) 一生役立つ きちんとわかる栄養学

広報みつけ
掲載レシピ



保健委員が作るみつけ食育れしび

給食の味を
ご家庭で再現



学校給食レシピ集

発行: 見附市健康福祉課 健康づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370