

暑さに負けない身体をつくる！夏バテ対策～食事～

暑さが続くこの季節、「食欲がない」「だるい」などの「夏バテ」症状に悩まされていませんか？
夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり体力が消耗したりして栄養不足に陥りがちです。特に夏場は暑さから冷たいそうめんや冷や麦など炭水化物が多い食事になりやすく、栄養バランスが乱れがちです。今回は夏バテ予防に効果的な栄養素を紹介します。

夏バテ予防に効果的な栄養素

- ビタミンB1** 多く含まれる食材・・・豚肉、卵、玄米、アボカドなど
ビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素です。食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。ビタミンB1は体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足しがちになります。積極的に摂りましょう。
- ビタミンC** 多く含まれる食材・・・じゃがいも、パプリカ、ブロッコリー、果物など
ビタミンCは「ストレスを軽減するホルモン」を合成する働きがあります。ビタミンCは体内で合成できないため、毎日の食事から摂ることが大切です。ビタミンCは熱に弱いので野菜は生のまま食べたり、スープや味噌汁など汁ごと食べられる料理がオススメです。いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくいので煮物や焼き物にも向いています。
- たんぱく質** 多く含まれる食材・・・肉、魚、大豆製品、卵など
たんぱく質は筋肉や内臓、爪、髪の毛、骨など身体を構成する主成分になります。また、たんぱく質はエネルギー源でもあり、夏バテで弱った内臓を修復するための大切な栄養素でもあります。麺類を食べるときは卵や納豆をプラスしてみましょう。たんぱく質は1食に1品は食べるようにしましょう。

水分補給も心がけましょう！

コロナ禍でマスクをつけているとマスク内の湿度が上がり、のどの渴きを感じにくくなる傾向があります。放っておくと脱水状態に陥り、だるさやめまい、頭痛などを引き起こしてしまいます。こまめに水分補給をするように心がけましょう。

余市食改おすすめメニュー「豚肉サラダサンド」

＜材料：4人分＞

- ・豚ロース（薄切り）…4枚（120g）
- ・じゃがいも…中1～2個（150g）
- ・にんじん…1/5本（30g）
- ・きゅうり…1/2本（50g）
- ・大葉…4枚
- ・玉ねぎ…1/3個（50g）
- ・サラダ油…適量
- ・塩（豚肉用）…小さじ1/4（1.5g）

調味料A

- ・塩…小さじ1/4（1.5g）
- ・コシヨー…少々
- ・砂糖…小さじ2（6g）
- ・マヨネーズ…大さじ2（24g）

調味料B

- ・小麦粉…大さじ2（18g）
- ・溶き卵…1個
- ・パン粉…大さじ4（12g）

＜作り方＞

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむいて一口大に切り茹で、水気を切って麺棒などで潰す。
玉ねぎときゅうりは薄切りにし分量外の塩（少々）で塩もみし、水分をしっかり絞ってじゃがいも、にんじんと和える。
- ② ①に調味料Aを加え、ポテトサラダを作る。
- ③ 豚肉は、平らに形を整えて、塩、コシヨーをする。
- ④ 大葉は肉の両面に敷き、ポテトサラダを挟む。調味料Bで衣をつけてしっかりと両端を閉じる。
- ⑤ 適量の油で揚げる。



《特定健診・がん検診の延期日程のお知らせ》

6月12日（土）～16日（水）に予定されていた特定健診・がん検診の延期日程は、9月24日（金）～26日（日）の3日間となりました。既に申込済みの方には、受診日時が記載されている書類を送付しますのでご確認ください。新たな申込も受け付け中ですので、子育て・健康推進課へご連絡ください。