

栄養士からのお知らせ

H30、7、31

さかえ保育園

管理栄養士 山田友美

今年の夏は例年に比べとても暑く、毎日のように熱中症に関してニュースでとりあげられていますね。夏は暑さで食欲が落ち、食べないことから体力も低下し体調管理が難しくなります。夏を乗り越えるために規則正しい生活をし、バランスのいい食事を心がけましょう。



熱中症とカリウム



汗をかくと塩分と同時にカリウムも体内から出て行ってしまいます。



カリウムが不足すると脱水症状になりやすくなる為、

水分だけでなくカリウムも積極的に補給すると熱中症に効果的です。



カリウムを多く含んでいる食材はブロッコリー、のり、ひじき

ほうれん草、じゃがいも、スイカ、バナナなどがあります。



これらは熱中症になってしまった際、回復力を高めてくれます。



特にスイカはカリウムだけでなくミネラルも多く含んでいるので

手軽に効率よく補給することができます。



夏バテ予防について

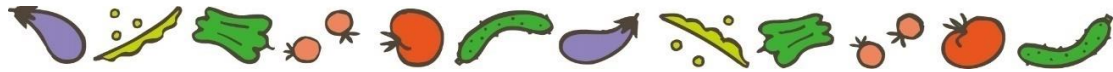
暑くなると食欲が落ちます。でも食べなくては体力がもちません。そこでビタミンB1を多く含む食材をしっかり食べましょう！

ビタミンB群はエネルギー代謝に必要で、夏はエネルギーを多く使うので不足しがちです。また、糖質(炭水化物)をエネルギーに変える働きがあります。

ビタミンB1を多く含む食材は豚肉、ウナギ、大豆などがあります。

夏を元気に過ごすためにしっかり摂取しましょう！





水分たっぷりの夏野菜

太陽の光をたくさん浴びた野菜が旬を迎えます。

夏野菜にはビタミンA・C・カリウムなど栄養価も高く水分も多く含まれていることから水分補給にも優れています。また、体を冷ます働きもある為しっかりと食べてください。



夏野菜の種類

トマト・きゅうり・なすび・ゴーヤ

ピーマン・かぼちゃ・とうもろこしなどがあります。

栄養たっぷり夏野菜カレー

こどもが大好きなカレーに一工夫してみましょう！

1人あたりの材料

◇ 豚肉	60g	◇ 人参	10g
◇ かぼちゃ	40g	◇ カレールー	15g
◇ トマト	40g	◇ 水	120ml
◇ なす	15g	◇ 油	2g
◇ 玉ねぎ	15g	◇ ご飯	150g

作り方

- ・トマトは皮を取るため湯引きする。
- ・豚肉、野菜は一口大に切る。
- ・鍋に油をひき玉ねぎをしんなりするまで炒め、豚肉を入れ色が変わったらトマト以外の野菜を入れる。
- ・野菜全体に油が回るように炒めて水を入れトマトを入れて火にかける。
- ・沸騰したらアクをとり、蓋をして煮込む。
- ・ルーを割り入れて溶かし時々かき混ぜながらさらに煮込む。
- ・ご飯にカレーを盛り付けて完成！

