

食育だより

2014年7月

夏を元気に過ごすために

今から約1200年前の奈良時代の終わり、日本最古の和歌集「万葉集」が編まれました。その中に大伴家持(おおとものやかもち)が瘦せた知人を心配して読んだ和歌があります。



石麻呂に吾(われ)もの申す
夏瘦せに良しといふものぞ
鰻(むなぎ)漁り食(め)せ

(参考:『万葉集』巻十六の3853)

古い時代から日本人は「夏瘦せ・夏バテ」に悩まされてきたことがわかります。「夏バテ」は体の消化機能が低下して食欲不振に陥らせてしまいます。夏を元気に乗り切るため、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行し、規則正しい食生活を心がけましょう。

夏バテ予防のポイント

- ① 1日3食をきちんと食べましょう
特に朝ごはんは一日の活動のもとです。
- ② ビタミンB1が含まれる豚肉・卵・大豆などを摂りましょう
ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わる時に必要です。夏バテ特有の疲労感にはビタミンB1の不足が考えられます。
- ③ 上手に水分を摂りましょう
冷たい清涼飲料類には、多くの糖分が含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。
麦茶や牛乳で水分補給をしましょう。

夏バテ予防に効果的な食材は？

夏バテ予防には、ビタミンB1が効果的ですが、その他にも効果的な食材があります。

◆ビタミンB1、ビタミンB2

豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆず

◆ビタミンC

枝豆、トマト、カボチャ、グリーンアスパラ、ゴーヤ

◆クエン酸

酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干し

◆香辛料

しょうが、わさび、しそ、みょうが、ねぎ、カレー、とうがらし、キムチ

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは……土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。

大豆のポークカレーやポークビーンズやゴーヤチャンプルなど、夏バテ予防メニューとして適しています。夏野菜と組み合わせ、バランスのよい食事です。夏を乗り切りましょう。

