



7月の目標
食べ方は
正しいせいで
よくかんで

あつ 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーを付けましょう。



なつ 夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



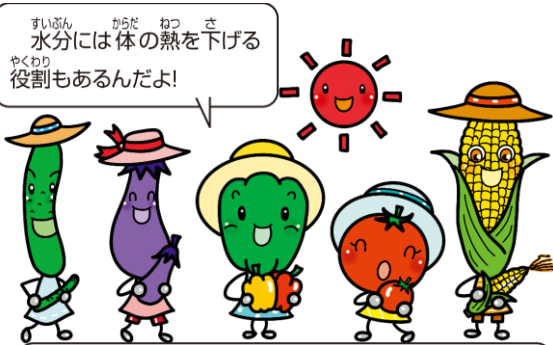
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

あつ 暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁を意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てくださいね。



参考: (一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!」

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。



令和7年6月 主な使用食材

しょうが(高知) こまつな(長野) はくさい(長野) もやし(千葉) にんじん(千葉) ピーマン(茨城) だいこん(千葉) じゃがいも(長崎) ねぎ(栃木) にんにく(香川・青森) エリンギ(長野) たまねぎ(茨城) チンゲンサイ(茨城) パセリ(茨城) キャベツ(愛知) きゅうり(群馬) にら(栃木) セロリ(静岡) タカミメロン(茨城) 豚肉(岩手) 鶏肉(岩手) 卵(青森) えび(インドネシア) いか(ペルー) ちりめんじゃこ(兵庫) さつまあげ(静岡) いりこ(香川) 牛乳(千葉)

7月のくだもの 4(金)プラム 9(水)バレンシアオレンジ 11(金)すいか を予定しています。

