

# きゅうしょくだより

令和3年度 夏の号

合志市栄養部会



蒸し暑い日が続いていますが、梅雨が明ければ、いよいよ夏本番がやってきます。栄養・運動・休養をしっかりととり、暑さに負けない元気な体で夏をすごしましょう。

## 暑さに負けない食生活のポイント

### ●朝ごはんを食べよう

1日三食きちんと食べましょう。特に、朝ごはんは体のスイッチのもとになるので、毎日必ず食べましょう。



### ●水分補給をしっかりと！

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。



### ●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



### ●料理や味付けの工夫で食欲増進！

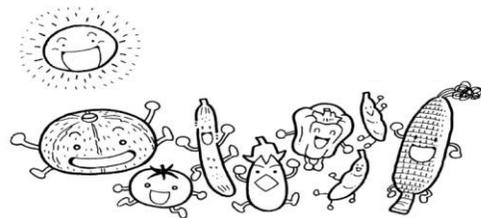
食欲がないからといって食べないでいると、体調を崩してしまいます。調味料や盛り付けを工夫することで、食欲がアップします。

大葉・キムチ・レモン・酢・にんにく・カレー粉など



### ●夏やさいを食べよう！

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜には、不足しがちな栄養分がたくさん含まれています。特に、色の濃い野菜（緑黄色野菜）を中心に、たくさん食べましょう。



夏野菜は、体の熱を冷まして調節する働きがあります。体の中から涼しくしましょう！

## 見直そう！おやつのとり方

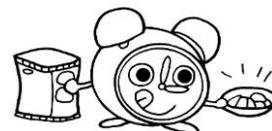
食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう

水分補給は水かお茶にしよう

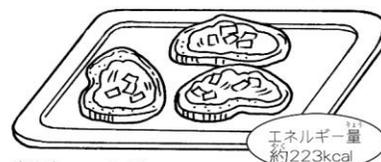


おやつの内容は、食事では不足しがちな栄養素（カルシウム・鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。ふだんの水分補給は水か麦茶にしましょう。

### ●夏休みチャレンジしませんか

#### 間食レシピ ~じゃこトースト~



エネルギー量 約223kcal  
(材料・3個分)  
フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本  
ちりめんじゃこ大さじ1 マヨネーズ大さじ2  
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

- (つくり方)  
①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。  
②万能ねぎを小口切りにする。  
③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。  
④①の上に③をのせる。  
⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

