

健康的な生活を

H27年7月 栄養士 高橋 智美

★夏を元気に健康に過ごそう！★

暑い夏がやってきました。この時期は食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。

夏に負けず元気に健康で乗り切るためには、毎日の食事が大切です。

1 朝食は一日元気のスイッチをONに。

夏だけに限らず、朝食をきちんと摂ることは、その日一日を元気に過ごすスイッチをONにします。

暑さで食欲がわかないときは、汁物やスープにご飯やパンを添えて食べましょう。

なにか少しでも食べる習慣が身に付くと、自然と朝食が食べられるようになります。

2 食欲を高める食材を上手に使って。

酢やレモン汁のさっぱりとした酸味や、香草(ハーブ)などのさわやかな香りは食欲を高めます。

また、香辛料(カレー粉などのスパイス)やにんにくを普段の調理に加えることも有効です。

3 主食だけの献立に+αを。

食欲の低下から、食べやすいそうめんなどの麺類で食事を終わらせることがあります。

しかし、暑さで普段よりも体力を消耗するこの時期に、その食事だけでは足りず夏負けします。

例えば、そうめんは炭水化物なので、たんぱく質を摂るためにお肉や魚、豆腐などを足しま

また、野菜もビタミン類が豊富なので一緒に食べましょう。

4 旬の野菜を食卓に。

旬の食材はその時期が一番おいしく、価格も安定しており、なによりも栄養価が高いです。

この時期にはたくさんの野菜が旬を迎えます。どれも彩りがよく、食卓を鮮やかにしてくれます。

旬の野菜をたくさん食べて、体の調子を整えましょう。

5 水分をしっかりこまめに

暑さで自分が気づいていないうちに脱水症状になっていることがあります。

のどが渇いていなくても、1時間に1~2度など時間を決めて水分をこまめに摂ることを心がけましょう。

ただ、ついつい冷たいジュースや甘味を口にしてしまいがちですが、食欲を低下させてしまうので注意しましょう。



偏食と便秘

便秘とは、便の回数が著しく減少するか、便が固くなって出すのに努力がいるような状態をいいます。規則正しく適度な硬さの便がスムーズに出ていれば問題ありませんが、毎日便通があっても、便が硬くて肛門が切れるようなら、便秘であると考えます。

子どもたちは、タンパク質や脂肪分が多いものや、柔らかく食べやすいものを好む傾向があります。それらの食品は、消化がよく、大部分が吸収されるので、繊維分となって残る量は少いです。従って、便の量はあまり多くなりません。繊維分には水分を含んで便を柔らかくする働きもあるため、繊維分の乏しい食生活では、固くて量も少ない便しかできなくなってしまいます。その結果、何日かたまって平気になり、便秘になってしまうのです。便秘予防のために、繊維分を含む食品を食事に取り入れるように心がけるとよいでしょう。