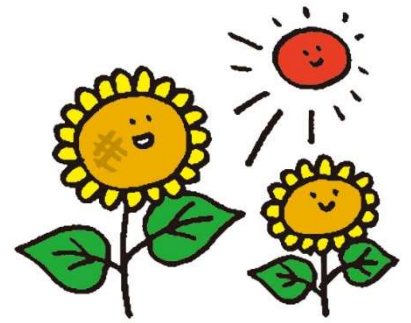




2021年8月2日 発行
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズⅡ
 栄 養 士

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心掛けましょう。外出時は、防止をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



沖縄のお盆料理と言えば……

ウンケー

- ・ウンケージュシー
- ・ウサチ(酢の物などの小皿)

ナカヌヒ

- ・そうめん

ウークイ

- ・ウサンミ(お供え物の重箱料理)



旬の食材

ゴーヤー おくら
 きゅうり なす
 トマト メロン
 すいか ぶどう

