



パクパクだより

2012年
8月

明照保育園

今年の夏は、どのように過ごしていますか。毎年「今年の夏よりさらに暑い!」と感じられます。この時期、夏場の電力需給策として節電対策をご家庭でも講じられていることと思います。ご家族の体調を崩さない程度に、環境に優しい過ごし方をしてください。お盆を過ぎる頃から暑さも徐々に峠を越したように感じる日が増えてくるでしょう。楽しい夏の思い出がたくさん作れるといいですね。



夏ばてを吹き飛ばそう!



夏になって暑くなると、体のだるさや食欲不振、無気力感を感じる人も多いのではないのでしょうか。

人の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温調節をしますが、その体温調節機能が気温の変化に対応しきれず、うまく機能できなくなると、自律神経調節機能が低下し、食欲が無くなったり、体調がすぐれないなどの体の不調が現れることがあります。その症状を「夏ばて」と言います。

しかし、「夏ばて」にははっきりとした医学的な定義がなく、食欲が無くなる、気力が無くなるなどのいくつかの特徴的な症状を総称して「夏ばて」と言うそうです。

今回は、「夏ばて」を解消するためのポイントをご紹介します。参考にしてください。



飲み物に気をつけよう!

普段の水分補給は、糖分の少ないお茶などにしましょう。冷たい飲み物や水分のとりすぎは、内臓(特に胃)の働きが低下し、消化不良、食欲不振の原因となります。



しっかりと身体を休めよう!

体の疲労を回復させるには、睡眠をしっかりとることが大切です。寝苦しいからと夜更かしをせずに、生活リズムを整えて、夏を元気に過ごしましょう。



食事のバランスに気をつけよう!



夏の暑さで多くの汗をかきます。暑い時には、さっぱりとした食事や冷たい麺類などしか口にできない場合がありますが、そのような偏った食生活では体が疲れやすくなってしまいます。この時期には食事の質を考えて、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉やうなぎや、汗をかいて失うビタミン・ミネラルを含む果物や緑黄色野菜などをしっかりと摂るようにしましょう。

簡単に済ませてしまいがちな夏の食事ですが、夏バテ解消にはビタミンB1とアリシンを一緒に摂ると身体が元気になりますよ!今回はレシピをお伝えします。



食キングコーナー

★どうしてビタミンB1とアリシンを一緒に摂るといいの?

玉ねぎやネギを切った時に目が痛くなった経験は一度や二度あると思います。その特有の刺激臭や辛味の元になっているのは、アリシンという成分によるものです。

アリシンは血液をサラサラにする効果や血中の脂質を減らし、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防に有効な成分です。一方、ビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変える作用があり、体にとって必要な栄養素です。このビタミンは不足しがちになると疲れやすくなり、夏の暑い時期には特にその消耗が激しくなります。

このビタミンB1とアリシンを一緒に摂ることで新陳代謝が活発になり、疲労回復に有効な働きがあるとされます。

夏を乗り切るためには、体調管理が大切です。さっぱりとした夏向きレシピをご紹介します。作ってみてください。

★ビタミンB1は、豚肉やレバー等の肉類や大豆、小豆等の豆類、お米に多く含まれています。

★アリシンは玉ねぎ、ネギ、にんにく、にら、にんにくの芽やらっきょうに含まれています。

Cookingレシピ 豚肉のねぎソースかけ (4人分)

・豚もも肉 320g ・塩・こしょう 各少々 ・油 大さじ1
・レタス 120g ・きゅうり 1本 ・人参 40g

ドレッシング

酢 大さじ2・1/2 しょうゆ 大さじ2 砂糖 小さじ2
ごま油 大さじ1 葉ねぎ 1本分 しょうが 5g

- ① フライパンを熱し、油をひいて塩・こしょうした豚肉を両面焼き色をつけて焼く。レタス、きゅうり、人参は千切りにし、混ぜ合わせる。
- ② ドレッシングを作る。しょうがはすりおろし、葉ねぎは小口切りにする。酢、砂糖、しょうゆ、ごま油としょうが、葉ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ 皿に野菜を広げて盛り、その上に豚肉をのせ、上からドレッシングを回しかける。全体を混ぜ合わせ、完成です!