

# 7月 こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます。

段々と暑さが厳しくなってきました。夏バテにならないように、食事や睡眠をしっかりとって、毎日を元気に過ごしましょう。



## 夏バテ対策のポイント

### バランスの整った食事

夏は、さっぱりとしたそうめんなどの1品料理を食べる事が多く、栄養が偏った食事になりがちです。以下の栄養素を積極的に取り入れ、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

#### 【たんぱく質】

筋肉の材料となって、エネルギーを作り出す働きがあり、体力維持につながります。

豚肉や大豆製品には、疲労回復の効果があるビタミンB1も豊富に含まれています！



肉・魚・大豆製品・卵・乳 など

#### 【ミネラル】

汗で失われやすいミネラルは、不足すると、脱力感・筋力低下・食欲不振につながる為、しっかり補給しましょう。



野菜・果物・海藻類 など

#### 【クエン酸】

胃酸の働きを助け、食欲を増進する効果や、たんぱく質の消化を促進する働きがあります。



酢・梅干し・柑橘類 など

### こまめな水分補給

子どもは大人より体が小さく、汗をかきやすい為、起床時・食事中・入浴の前後・寝る前などのタイミングで、こまめに水分補給をすることが大切です。

水や麦茶など、糖分・カフェインを含まない飲み物を選びましょう。



ジュースやスポーツ飲料は、糖分が多く含まれている為、飲みすぎには注意が必要です。



## 旬のトマトをおいしく食べよう

みずみずしい夏のトマトは、食欲増進や疲労回復に役立つクエン酸が多く含まれるので、実は酸味が強めです。人間は、夏の暑い時期は酸味が効いているものをおいしく感じる傾向にあるので、暑さで食欲が落ち、疲れやすいこの時期におすすめの野菜です。



### 今月は「トマトのツナサラダ」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

- トマト 小1/2個 (80g)
- きゅうり 1/2本 (50g)
- たまねぎ 1/4個 (40g)
- ツナ缶 1/2缶 (35g)
- ★酢 小さじ1 (5g)
- ★ごま油 小さじ1 (4g)
- ★しょうゆ 小さじ1 (6g)
- ★白砂糖 小さじ1/2 (1.5g)

～作り方～

- ① トマトは、皮をむき1cm角に切る。
- ② きゅうりは半月切り、たまねぎはスライスに切り水にさらす。
- ③ ツナ缶は、汁気を切っておく。
- ④ ★の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①のトマト・②のきゅうりとたまねぎ・③のツナを④のドレッシングで和えたら出来上がり！



Point

きゅうり・たまねぎは、茹でると青臭さや辛みが抜け、小さいお子さんでも食べやすくなります。



おうちでも ひと口目は **野菜** から

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。ぜひ、作ってみてください！



足立区



SENJU JUKU  
400th  
since 1625