

食育通信7月号

毎月19日は「**食育の日**」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『夏バテを予防しよう!』です。



梅雨も明け、本格的な夏がもうすぐそこまで来ています。

気温の高い日が続くと、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりしてしまいます。そんな夏バテを防ぐには、毎日の食事で栄養をしっかりとることが大切です。しかし、暑さでなかなか食欲がわかない…という人もいるかもしれません。そこで、今回は夏バテ予防のポイントについてお伝えします!



夏バテを予防するポイント

1 1日3食の食事を心がけましょう!

1日を元気に過ごすためには、特に朝の過ごし方が重要です。朝日をたっぷりと浴び、バランスのよい朝ごはんを食べましょう!



2 こまめに水分補給をしましょう!

人が一度に吸収できる水の量は200~250ml(コップ1杯分)です。これ以上飲んでも、吸収されずに尿として排出されてしまいます。「こまめに少量ずつ」を意識しましょう。



3 冷たいものの摂りすぎに注意しましょう!

ジュースやアイスクリームなどの冷たいものは、胃液を薄め、食べ物を消化しづらくし、食欲の低下へとつながります。摂取するのであれば食後にしましょう。



夏バテ予防に効く栄養素

ビタミン B₁

糖분을エネルギーに変える栄養素で、不足すると体のだるさや疲れにつながります。ビタミン B₁ を多く含む食材は、豚肉・うなぎ・レバー・大豆などです。



アリシン

ビタミン B₁ を体に吸収しやすくする栄養素です。アリシンを多く含む食材は、ニラ・ニンニク・らっきょうなどです。



食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式 LINE において発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月8月号の特集は「久留米の農産物を食べよう!」です。お楽しみに。