



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2019年8月号

日増しに気温が高くなってきました。暑い夏を過ごすには、規則正しい生活をし、一日三食バランスのよい食事をする事が大切です。そして、暑いからと冷たい飲み物のとりすぎに注意が必要です。特に清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。水分のとりかたも気をつけ、暑い夏を乗り切る体を作っていきましょう！！



夏を元気に過ごすために



❶冷たいものはほどほどに

おやつやお風呂上りにアイスやジュース…習慣になっていませんか？
アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり、夏バテにつながります。



❷食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を1品とりましょう。もちろん副菜（野菜）も忘れずに！



❸早寝早起き朝ごはんが大切

開放的な夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがくずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスをかけることとなります。

8月31日は野菜の日です

季節を感じるができる

お店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。また旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多く含まれています。

ビタミン・無機質・食物繊維の宝庫！

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質（ミネラル）、そして食物繊維が多く含まれ、身体の調子を整え、免疫力をアップ。



色や香りの成分は健康づくりに役立つ！

緑、赤、黄、紫など野菜には様々な色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンなど健康効果があることがわかり、研究が進められています。

ふるさとを感じるができる！

栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせ、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域のよさや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。江戸川区は小松菜が名産です。