



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2024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3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摂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。水分の摂り方も気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう！！



夏を元気に過ごすために



◎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、摂りすぎると食事が摂れなかったり、疲れやすく夏バテにつながります。



◎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品摂りましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



◎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崩れやすくなります。

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になります。

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、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。

ふるさとも感じるができる！

栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせて、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。