

2018/7/1

1学期

夢食だより

YUMESYOKU-DAYORI

夏らしい季節になってきましたが、体調を崩したりしていませんか？
美味しい食事を食べて、元気に乗り切りましょう！食堂でお待ちしています。

Recommend !

◆有機トマトジュース◆

北海道 当麻農場産の
生で食べても美味しい
有機トマトを丸ごと
使った濃厚なジュースです。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とことわざにもあるように、トマトは栄養価が高い野菜です。

中でも注目なのは、赤色色素である「リコピン」！様々な生活習慣病の原因となる活性酵素を消去する、抗酸化作用があります。

トマトが手軽に摂れる有機トマトジュース、ぜひ食堂でご賞味下さい！



夏バテにご用心！！

夏バテとは、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

食生活の面からも、夏バテ対策をしましょう。

◆暑くても冷たい飲み物のがぶ飲みはNG！

…冷たい飲み物を取りすぎると、胃液が薄まり消化機能の低下を招きます。

◆少量でも良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルを摂る

…たとえ少量でも質の良いものを食べることが重要です。ビタミンの中でも特に重要なのは糖質の代謝を助けるビタミンB群なのでこれを積極的に摂りましょう。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。

◆刺激の強い食べ物を味方にする

…胃腸を刺激すると食欲が増進します。辛いものは、発汗による夏バテ防止効果も期待できます。ただし食べすぎは胃腸を痛めるのでほどほどに。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。

成長期にお勧め！魚を食べましょう！

皆さん、普段の食事でどのくらい魚を食べていますか？

魚には成長期の皆さんに必要な栄養素がたくさん含まれているので、とてもお勧めの食材です。

まず、成長期に欠かせないのは体をつくる、たんぱく質。魚にも多く含まれています。次に、小魚に多く含まれるカルシウム。骨や歯を丈夫にすると共に、不眠症状やイライラの予防にも効果があります。青魚から摂取できるDHAは、脳の発達に重要な役割を担い、学習能力の向上に効果をもたらすと言われています。

魚をたくさん食べて、成長期に必要な栄養を摂りましょう！

