

# 食事で 予防

## ◆熱中症を予防するために気をつけること◆

日頃から、きちんと**エネルギー補給**をすることが大切です。また、特に**3つの栄養素**を摂ることが熱中症予防に効果的だといわれています。

### ①たんぱく質

たんぱく質を摂ることにより、血液量が増え、汗をかきやすくなり、めまいなども起こりにくくなります。たんぱく質は**肉**や**魚**、**大豆製品**、**乳製品**などで摂ることができます。

### ②ビタミン B<sub>1</sub>

夏場は、そうめんなどの**麺類**だけを食べがちになります。そうめんは糖質を含んでいるため、糖質をエネルギーに変える**ビタミン B<sub>1</sub>**を摂取する必要があります。ビタミン B<sub>1</sub>は**豚肉**や**大豆製品**などに多く含まれているため、麺類と一緒に食べましょう！

### ③ビタミン C

熱中症予防には、免疫力を高めることも大切です。そのためには**ピーマン**や**ブロッコリー**などの**野菜**、**フルーツ**等に入っている**ビタミン C**を摂取することも効果的です。

#### 夏バテ対策に効果的な栄養素

#### たんぱく質



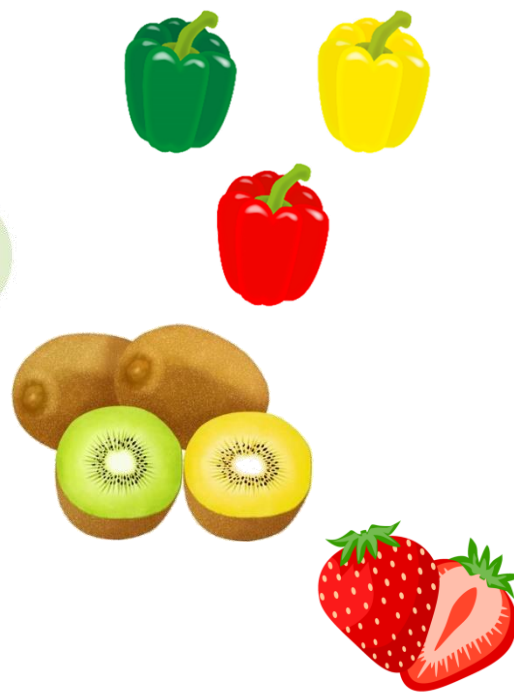
#### ビタミン B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・C



#### ミネラル



#### クエン酸



## ◆食欲がない時の対処法◆

暑くなると、夏バテで食欲が落ちやすくなります。そんな時は、**辛味**や**酸味**、**香味**のある食事を食べたり、比較的食べやすい**オクラ**や**納豆**、**長いも**などの**ネバネバ食材**を食べましょう。これらの食材は、食欲を増進させる効果があるため、暑い夏でも食べやすく、食事をきちんと摂ることができます。

| 香辛料   | 柑橘類 | 香味野菜 | 酸味のあるもの |
|-------|-----|------|---------|
| とうがらし | レモン | にんにく | 梅干し     |
| こしょう  | ゆず  | パセリ  | 酢       |
| わさび   | すだち | しょうが |         |
| からし   |     | ねぎ   |         |



参照:①<https://www.netsuzero.jp/dietitian/recipe01>

②<https://www.kamaboko.com/sakanano/column/basic/post7860.html>

③<https://prezo.jp/column/3250>

④<https://www.cramer.co.jp/%E9%A3%9F%E6%AC%B2%E5%A2%97%E9%80%B2%E3%81%95%E3%81%9B%E3%82%8B%E5%B7%A5%E5%A4%AB/>



発行日:

2023.05.31

浦和学院高校

栄養指導委員会

# 揚げ物を食べる時に、気を付けてほしいこと

【摂取量】揚げ物は高カロリーであり、脂肪や塩分の摂取が過剰になりがちです。バランスの取れた食事を心掛け、揚げ物は**適度な量に抑えましょう**。



【健康的な油を使用】植物油の中でも、オリーブオイルやアボカドオイルなどの健康的な油を選ぶことが重要です。これらには心臓に良い影響を与える**不飽和脂肪酸**が含まれます。

【調理方法の変更】揚げ物を減らすためには、調理方法を変えることも一つの方法です。代わりに、**オーブン**や**グリル**などを使用して調理することで、油の使用量を減らすことができます。



【食材の選択】揚げるのではなく、**蒸したり煮たり**する方法で食材を調理することがオススメです。また、肉や魚、野菜などの食材をバランスよく摂取することも大切です。

【バランスの取れた食事】揚げ物を過剰に摂取することは、バランスの取れた食事から他の栄養素を排除する可能性があります。野菜、果物、全粒穀物、健康的なタンパク源をバランスよく摂取することで、健康をサポートすることができます。

【適度な運動】揚げ物の摂取を制限するだけでなく、**適度な運動を取り入れる**ことも重要です。**有酸素運動**や**筋力トレーニング**など、適切な運動を行うことで心臓と脳の健康を維持することができます。

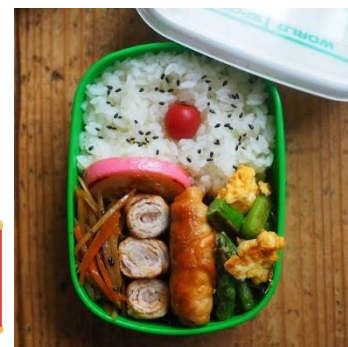


以上の対策を組み合わせることで、**揚げ物の摂取を制限し、心臓病や脳卒中のリスクを軽減**することができます。

2年Y組 大枝凜太郎

参照:<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/linkdediet/news/FMPro%3F-db=NEWS.fp5&-Format=detail.htm&kibanID=74005&-lay=lay&-Find.html>

## 食中毒を防ぐ工夫！



最近気温が高くなってきました。気温の高い日でも腐りにくい食材を紹介します。食べ物を腐りにくくし、また殺菌効果もある食材は、お酢、梅干し、大葉、パセリ、生姜、カレー粉、レモン、わさび、唐辛子など沢山あります。味付けなどに上手く使うと、腐りにくくなります。例えば、ご飯は梅干し1粒、もしくはお酢を小さじ1杯入れて炊くと、殺菌効果で腐りにくくなります。炊きあがりの味にはほとんど変化がないらしいです。お弁当に入れる人が多い卵焼きは、ちょっとだけワサビを入れると殺菌効果があります。味付け以外にもキンピラ、唐揚げ、肉のシソ巻き、ミニトマト、生姜焼きなどは腐りにくいです。揚げる、炒めるものは基本的に入れても大丈夫だそうです。逆に混ぜご飯、生野菜、半熟卵、煮物などはNGです。食材だけでなく、**作り方にも注意が必要です**。素手でおかずを詰めてはいけません。手についている菌が繁殖してしまうからです。ご飯やおかずは、**冷ましてから入れます**。十分に冷めていないご飯やおかずを詰めると、お弁当箱の中に水滴がつきます。湿気たっぷりの空間は、細菌にとって繁殖しやすい環境なので、お弁当が腐ってしまう原因になってしまいます。入れる食材や作り方に気をつけて暑い日にも美味しいお弁当を食べられるようにしましょう。

参照:[https://www.adecco.co.jp/useful/work\\_34](https://www.adecco.co.jp/useful/work_34)

<https://asukainfo.com/summer-bentou>



2年H組 山口秋希