

9月給食だよ!

魚津市役所こども課

夏の疲れ残していませんか?

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。蒸し暑い夏にがんばりすぎて、全身の倦怠感や体がだるい、やる気が出ない、食欲がなくなったり胃腸が弱くなったりと心身の疲れの症状が出てきてはいませんか? 暑いからといってアイスクリームやジュースやお菓子ばかり食べるなどをして、欠食や偏食で食事をおろそかにしていると、体に必要な栄養素が不足して消化吸収の働きが上手くいかず疲れが増していきます。補給が必要な栄養素は疲労のタイプで異なります。疲労の回復をしっかりとって運動会の練習に臨みましょう。

疲労の予防と回復に欠かせない栄養素を補給しましょう!

ビタミン B₁
糖質からエネルギーがつくられるときに必要な栄養素。

ビタミン B₂
タンパク質や脂質、糖質の代謝に関与。不足するとエネルギーを上手く供給することができず乳酸などの疲労原因物質が蓄積されやすくなる。



カルシウム
筋肉を円滑に動かす働きや、精神的疲労・イライラを鎮める働きがある。

鉄
全身に酸素を運搬する働きを持っているので、不足すると運動能力が低下して疲れやすくなる。

筋肉疲労 (肉体疲労)

乳酸撃退

(豆腐、肉、ウナギなど)+(にんにく、ねぎ、にらなど)
スポーツなどで消費されたエネルギー源を補給し、エネルギー代謝に必要なビタミン B₁ や B₂ の利用率を高めるアリシンを補います。入浴で血行を促進し疲労物質の乳酸を減らします。

慢性疲労 (精神的疲労)

免疫力アップ抗酸化作用

ブロッコリー、トマト、ピーマン、柑橘類など
過労は体内に活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させたりします。β-カロテンやビタミン C・E、ポリフェノールなどの抗酸化成分を多く含む野菜、果物、きのこなどの植物性食品をしっかりとるようにします。

夏バテ

食欲増進

レモン、酢、オクラ、長芋、モロヘイヤなど
香辛料や柑橘類などの刺激のある食材を利用して食欲増進をはかります。オクラや長芋、モロヘイヤなどのネバネバ成分は食か吸収を助ける働きがあります。水分のがぶ飲みは胃液を薄めるので禁物です。

カロテンは日焼けやしみを予防してくれます。色とりどりの野菜や果物を組み合わせるとよいでしょう。

豚肉とかぼちゃのカレー炒め 疲労回復メニュー

玉ねぎ	1 個
油	適量
豚肉	200 g
カレー粉	少々
塩	小さじ 1
かぼちゃ	350 g

(作り方)

- ①玉ねぎは半月の薄切りにし、かぼちゃは短い短冊切りにして固めに茹でる。
 - ②玉ねぎを透明になるまで炒め、炒まったら豚肉を炒めて調味する。
 - ③②にかぼちゃを加えて炒める。
- ※さらにニラやピーマンのような緑の野菜を加えると彩りがよくなりますね。

食べ物クイズ

Q. これらの食べ物は何の時に使って食べるかな?

ペットボトルの水

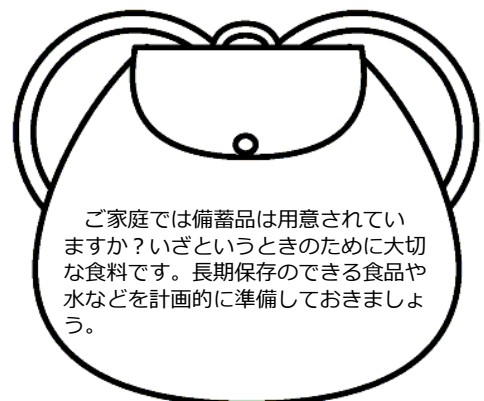
アルファ米

カンパン

缶詰

ビスケット、クラッカー

栄養補助食品 など



ご家庭では備蓄品は用意されていますか? いざという時のために大切な食料です。長期保存のできる食品や水などを計画的に準備しておきましょう。