

夏に気を付けたい

食生活のポイント

○しっかりとろう！1日3食

毎日3食を取ることは、食生活の基本です。食事では、主食(ご飯・パンなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜など)をバランス良く取ることが大切です。

○タンパク質も大切

タンパク質は、肉や魚、卵や大豆などに多く含まれており、不足すると体力の低下を引き起こします。

○ビタミンB₁で疲労回復

豚肉や玄米などに多く含まれるビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変えるので、疲労回復に効果的です。

○ビタミンCで抵抗力を向上

ビタミンCには、ストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあり、野菜や果物に多く含まれています。

○薬味や香辛料で食欲アップ

ショウガやシソ、ワサビなどを料理に加えることで食欲が刺激されます。

札幌にも暑い夏がやってきました。今年は家庭や会社で電力量の一層の削減が求められており、空調温度が高めに設定されるなど「節電の夏」でもあります。

そんな夏を乗り切るには、健康づくりの三要素と言われる「栄養・運動・休養」を十分に取ることが大切です。

その中でも、特に栄養、食事のバランスを崩すと体力が

低下し、夏バテを招くこともあります。

左欄の「食生活のポイント」を参考に見てみましょう。

脱水症状や熱中症に注意

脱水症状や熱中症を防ぐためには、小まめな水分補給が大切です。

ただし、冷たいものを一気に飲むと、胃腸の働きが弱まり、食欲不振や消化不良を起こすことがあるので、水などを数回に分けて少しずつ取る

ようにしましょう。

また、汗をたくさんかいたときには少量の塩分も補いましょう。

食に関する知識を深めませんか

中央区では、区民が食に関する知識を深め、健康な生活を送れるよう、食生活改善推進員(下欄)や区内の専門学校と連携しながら、セミナーや料理教室などを行ってまいります。ぜひ参加してください。

「食」で乗り切る、暑い夏

地域に広げる「食」の大切さ

中央区食生活改善推進員

料理の楽しさや、地域にしているのが、食生活改善推進員です。中央区では現在188名として「私たちの健康は私たち(平成24年7月9日現在)たちの手で」を合言葉に活動が活躍しています。



▲地域の皆さんに料理の楽しさを教えます

主な活動としては、地域の方々に講座で習った料理を披露する「伝達料理」や、高齢の方への食生活のアドバイス、試食などを行う「すこやか食育支援事業」を行っています。また、中央保健センターの食育事業「みんな元気!!食育体験レストラン」の料理教室で講師を務める(上記写真参照)など、活動は多岐に渡ります。

食事で工夫していることは?

中央区食生活改善推進員協議会の会長を務める村田多輝子さん(写真前列右)は「食事は栄養のバランスが大切」と話します。

「夏はどうしても食欲が落ちるので、麺類などで済ませがち。でもトマトやキュウリなどの夏野菜で、少し彩りを添えると食欲が増しますし、バランスも良くなるんですよ」と食欲を増進させるコツを教えてくださいました。

