

# いわてまち食育通信

第6号 令和3年7月29日発行 岩手町食育推進委員会



## ◆食べよう！夏野菜！！町産野菜で夏バテ防止◆

連日 30 度を超える真夏日が続き暑い季節がやってきました。気温の上昇とともに体温が上がり、新陳代謝が一年の中で最も盛んになります。一方で、暑さにより脱水や熱中症を起こしやすくすなり、食欲が落ち、だるさを感じるようなことがでできます。

ギリシャのことわざに「トマトが実れば医者が青くなる」というものがあり、旬の野菜には旬の効能があるということが古くから言われてきました。

トマトをはじめとした夏野菜は太陽の恵みを浴びて栄養価がグッと上昇し、水分やカリウム、疲労回復や免疫力を高める効果のあるビタミン類が豊富に含まれており、私たちの体の調子を整えてくれます。

### 野菜摂取で期待できる健康効果と成分

#### ①冷却効果:カリウム

体にこもった熱を水分とともに体外に排出し、体を冷やします。

#### ②美肌効果:カロチンやビタミンC

夏は強い紫外線をうけ肌にも負担がかかりますが、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防いで健やかな肌を保ちます。

#### ③目のダメージを予防、疲労回復:ルテイン、アントシアニン

夏は紫外線による目のダメージを受けやすい季節ですが、かぼちゃに含まれるルテインは目を守る働きがあり、ナスに含まれるアントシアニンは目の疲労を回復します。

#### ④血糖・コレステロールのコントロール:食物繊維(水溶性)

血糖の変化を穏やかにし、悪玉コレステロールを低下させる効果があります。

#### ⑤便秘の予防・解消:食物繊維(不溶性)

野菜に含まれる食物繊維のなかの不溶性食物繊維は、便秘の予防、解消に効果があります。

#### ⑥がん予防:βカロチン、ビタミンC、E、ポリフェノール

免疫力を高め、抗酸化作用によりがんを予防する効果があります。

岩手町は多くの種類の新鮮な野菜を手に入れることができます。暑い夏を乗り切り、健康な体を維持するため、岩手町産の旬の夏野菜をたくさん食べましょう。



知ろう！学ぼう！  
自分が食べている食べ物！

野菜の花クイズ！何の野菜の花かな？考えてみよう！

①



②



③



④



暑い日々！食事とれていますか？

## 暑さで失われる体力！ 日々の食事でしっかり必要な栄養を摂りましょう！

30度を超える暑さに、倦怠感や食欲減退、不眠などで体調を崩してしまうなど、いわゆる「夏バテ」になっていませんか？

夏バテとは、高温多湿の環境に身体が適応できないことによる体調不良の総称です。食欲減退は代表的な症状で、自律神経のバランスが崩れて胃腸の動きを整えることが難しくなり、食欲が落ちてしまいます。

こんな食事していませんか？



そうめん、そばなど  
冷たい麺だけ



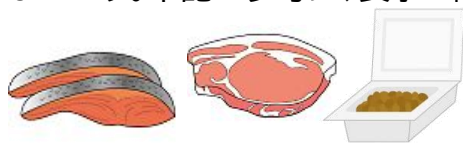
火を使いたくないから  
菓子パンだけ



暑いから、氷系のアイス  
キャンデーだけ

上記のような、体を冷やすものばかり、糖質食品ばかりに偏ると、一時的に体の疲労感は回復しても、倦怠感や体力回復にはつながりません。

夏バテ気味な身体に効果的な栄養は、たんぱく質、ビタミンB1、B2、B12、C、ミネラル、クエン酸などです。下記を参考に、食事を配慮して暑い夏を乗り切りましょう！



魚、肉、大豆製品等を3食で摂る  
豚肉はたんぱく質+ビタミンB1で  
疲労回復効果ばっちり



夏野菜、ピーマンやきゅうりは  
ビタミンCたっぷり



柑橘類の果物、イチゴやキウイ  
黒酢、梅干しなどに豊富  
疲労感軽減と新陳代謝UP

### 岩手町学校給食センター 小原栄養士おすすめ朝ごはんレシピ

#### ～ マーボー大根 ～

##### <材料>1人分

豚ひき肉……………25g  
A おろししょうが…少々  
おろしにんにく…少々  
酒……………小さじ1/2  
大根……………50g  
長ねぎ……………1/4本  
にんじん……………40g  
B みそ……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1/3  
豆板醤……………少々  
ごま油……………小さじ1/2  
片栗粉……………小さじ1/4

##### <作り方>

- ①豚ひき肉にAで下味をつける。  
大根は1.5cmの角切り、  
長ねぎは小口切り、  
にんじんは3mmのいちよう切り、  
にらは2cm幅に切る。
- ②豚ひき肉を炒め、大根、長ねぎ、にんじんを  
さらに加えて炒める。  
具がひたる位の水、Bを加え、大根に火が  
通るまで煮る。
- ③にらを加え、しんなりしてきたらごま油で  
香りをつけ、最後に水溶き片栗粉を加え、  
とろみをつけて出来上がり。

野菜をたっぷり使いました。  
ピリ辛で、ごはんが進む一品  
です。ごはんにかけて丼にし  
てもおいしいです。



【表面クイズの答え ①にんじん ②キャベツ ③なす ④きゅうり

いくつ当たったかな？】