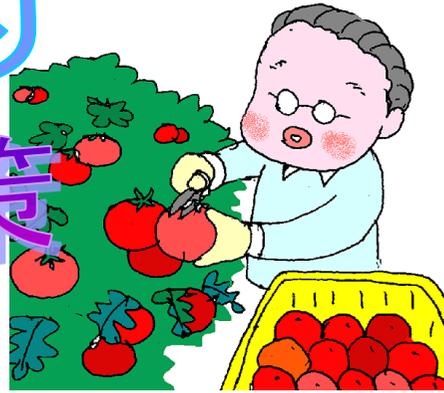


# 給食だより

第68号

2018年8月

## 夏バテ対策



今年の異常な暑さにもう夏バテをしていらっしゃる方もいるかもしれませんね。これからでも、対策してみましょ。

夏バテは、暑さからくる疲れや食欲不振だけでなく、長時間冷房にはいることによる血行不良やだるさなどもあります。暑さや涼しさに対して、体温を一定に保とうといつも以上に自律神経が働くことにより、疲弊して乱れを起こすことが原因のようです。

暑さに対しては、身体は発汗することにより体温調節をしていますが、涼しい所にいると暑い環境にいても汗をかけなくなり、体調が乱れる原因になります。そうならないためには、水分補給をして、軽い運動をして汗をかく時間を作ることが必要です。猛暑日のさ中の運動は避けなければいけませんが、涼しい室内でストレッチやスクワットなど軽い運動をして少し汗をかくのも良いのではないのでしょうか。

あまりの暑さに夜眠れないという方もいらっしゃるかもしれませんが、寝不足も夏バテの原因になります。冷房の設定は、ドライにして室温を冷やしすぎないようにして、安眠できるとよいですね。

最後に、食事についてお話しします。夏は喉越しが良いそうめんや冷麦、冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどが増えますね。これらの食品に共通するのは糖質が多い食品ということです。糖質は、体内でエネルギーにするためにビタミンB1を使います。しかし、糖質が多い食品の食べる量が増えると、その分だけビタミンB1の必要量も増えます。この時期、ビタミンB1が多い豚肉やうなぎなどのたんぱく質源はあまり増やさないのではないのでしょうか。そうすると、糖質(エネルギー)は摂っているのに、ビタミンB1は不足するので夏バテの症状がでてくるのです。夏こそ、肉や魚をたっぷり食べなければいけないですね。

食欲がないな、と思ったら、すでに夏バテしているかもしれません。その時は、食事も見直してみましょ。

## トマト



夏の野菜で皆さんは何を思い浮かべますか？今回は、生でも火を通して美味しい夏が旬のトマトを取り上げます。

トマトは、リコピンやβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどの栄養成分が豊富です。

β-カロテンやトマトの赤色の素になるリコピンは、抗酸化作用があるので、老化や動脈硬化の予防に役立ちます。リコピンやβ-カロテンは熱を加えても減ることはなく、油に溶ける性質があるので、炒めたりドレッシングであえたりすると吸収がよいようです。

トマトを大きさで分けると、普通のトマト、中だま、ミニがあります。桃太郎やファーストなどの普通のトマト、中玉のミディトマトやルネッサンス、ミニトマトには長細い種類とオレンジ色や黄色グリーン、黒など色も数種類あります。ミニトマトは、お弁当の彩りに良いですね。

トマトは、値段が高い時期や新鮮なものが手に入らない時には、缶詰やピューレ・トマトソースなどの加工品があり、便利な野菜です。

### <レシピ>

暑い日が続くので、冷やしたマリネはいかがでしょう？

トマトの蜂蜜レモンマリネ 2人分

トマト中玉3個

調味料

蜂蜜 大さじ2

レモン汁 大さじ2

酢 大さじ1

オリーブ油 小さじ1

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

- ①調味料を混ぜ合わせる。
- ②熱湯でトマトを15秒茹で、冷水で冷やして皮を剥き、大きめの角切りにして①に漬ける。
- ③冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

