

# 毎月19日は「食育の日です」!

## 夏バテ予防の食事

### 良質なたんぱく質をとろう

卵、肉、魚に含まれる良質なたんぱく質を摂りましょう。体力を維持し、元気に夏を乗り切るために必要な栄養素です。

#### 豚肉

疲労回復効果のあるビタミンBを多く含みます。

#### ゴーヤ

胃酸が活発になる働きがあるため、食欲増進につながります。

### ビタミンB・Cをとろう

かぼちゃやゴーヤなど夏野菜にはビタミンB・Cが多く含まれています。

ビタミンBには疲労回復効果、ビタミンCには紫外線対策効果が期待できます。



### 夏野菜を積極的に食べよう

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷ます働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

#### きゅうり

たっぷりの水分が利尿効果を発揮し、手足のむくみを解消します。



盛岡市では、平成25年1月に第2次盛岡市食育推進計画を策定し推進しています。

平成21年9月には、毎年6月と10月が「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

**みんなでできることから取り組みましょう**