

毎月19日は 「食育の日」です！

盛岡市では、平成25年1月に第二次食育推進計画を策定し、推進しています。毎年6月と10月が「もりおか食育月間」、毎月19日が「食育の日」と制定しています。

今月は、暑い夏を乗り切るための食事のポイントをお知らせいたします。



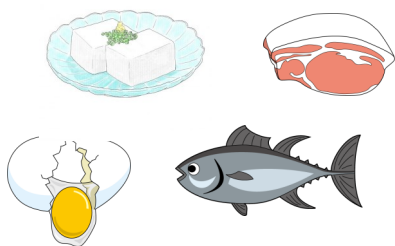
暑さに負けない食事をしましょう

立秋をむかえましたが、暑さはまだまだこれからですね。

みなさんは「夏バテ」していませんか？夏バテとは、夏の暑さに体力がついて行かず、食欲がなくなったり、元気がなくなることを言います。秋を向かえるにためにも、体力は維持していたいものです。

★冷たいものを取り過ぎないようにしましょう

ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手が出てしまいがち。食べ過ぎると、食欲がなくなったり、胃腸を壊してしまうことも。寝る前は特に控えるようにしましょう。



★たんぱく質やビタミンを必ず摂りましょう

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷麦などの冷たい麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

★香辛料を上手に使い、食欲増進!!

麻婆豆腐やカレーライスは、暑い夏に食べても美味しいですね。それは、薬味や香辛料を使った料理で、薬味や香辛料が胃を刺激して、食欲を増進する効果があるからです。とり過ぎは禁物ですが、いつもの料理に一味変化をつけてみていいですね。

