

# 食育ひろば



日増しに暑くなり、寝苦しい季節がやってきました。

エアコンが効いた室内は過ごしやすいですが、からだを冷やし続けることはあまり良くありません。今回は、大人だけでなく、こどもにも増えているという「夏バテ」を取り上げます。

## 「夏バテ」になりにくい強いからだを！

### 夏バテの症状

- 全身の疲労感
- 無気力・イライラ
- 熱っぽさ
- 吐き気・嘔吐
- 立ちくらみ
- 食欲不振

### そもそもなぜ「夏バテ」になるの？

- ① 汗をかく機会が減り、汗腺(汗をかく腺)が少なくなっている
- ② エアコンの使い過ぎ
- ③ ゲームなどの室内遊びが多い
- ④ 生活習慣のみだれ(睡眠や食生活)
- ⑤ 適切な水分補給ができていない



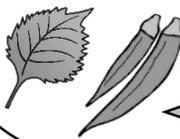
### 大切な汗！

汗腺は3歳くらいまでにできあがるため、汗をたくさんかくことが大切。汗は体温を調節する重要な役割がある。

### 「こんなものを食べよう」



胃腸の機能を高める  
しそやオクラ



からだを冷やし、  
水分補給ができる  
トマトやキュウリ、なす  
などの夏野菜！



汗をかくことで失われる  
ビタミン B1 を含む豚肉  
やレバー、胚芽米、納豆  
などの大豆製品、ごまなど



食欲を増進させる  
クエン酸を含む  
梅干しやレモン



### 「なつのしょくじ」



- ① なんでも食べて 夏バテを乗り切ろう！
- ② めたいものは 飲みすぎ注意！
- ③ むなら 麦茶・お茶・牛乳で！
- ④ ぼうと塩分の取り過ぎには気を付けよう！
- ⑤ く噛んで 消化を良くし 胃に優しい食べ方を！
- ⑥ だものや やさいで ビタミン・ミネラル摂取！
- ⑦ かんを決めて朝・昼・夕の3食をしっかり食べよう！

### 「水分補給クイズ」

幼児に必要な1日あたりの水分量のめやすは  
体重1kgあたりどれくらいでしょう？

- ① 120~150ml/kg
- ② 90~100ml/kg
- ③ 40~50ml/kg

※飲用水だけでなく、食事からの水分も含んだ量です

【答え】② (①は乳児、③は大人のめやす量)

暑いこの時期は特に、日頃の習慣を見直すことで、体調が大きく変わります。  
今年の夏は親子共々、夏バテ知らずで過ごしましょう！

# 豆腐を食べよう



大豆を加熱し搾った汁(豆乳)を凝固させたものが豆腐になります。  
大豆と比べ、豆腐になると消化吸収が良くなるので、  
体調のすぐれない時や高齢者、乳幼児の離乳食にも適しています。

## 豆腐の種類

### 木綿豆腐

豆乳に凝固剤を加えて一度固めたものをくずし、圧力をかけて水分をしぼり、再び固めたもの。水分をしぼるために栄養分が圧縮され、タンパク質・カルシウム・鉄分が絹ごし豆腐より2~3倍多く含まれる。

適している料理: 揚げ出し豆腐、麻婆豆腐など

### 絹ごし豆腐

木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めて作ったもの。

水分が多いため、ビタミンB・カリウムが多く含まれる。

適している料理: 冷奴、豆腐サラダなど

## 一丁の大きさ

豆腐一丁は、豆腐1個分のこと。現在の商売単価は「パック」などを用いて1パックを「一丁」ということが多い。

**Q** 一丁は何グラム？

**A** 豆腐の大きさは地域によってさまざま。一般的には

関東:300~350g

東北・中部:350~400g

関西:350~400g

沖縄:1kg

※地域、都道府県により異なります。



## レシピのご紹介

# 七夕 ミートローフ



## 〈材料〉 大人2人 こども2人分

- ・豚ひき肉 240g
- ・木綿豆腐 90g (約1/3丁)
- ・玉ねぎ 90g (1/2個)
- ・油 適量
- ・コーン 60g
- ・A 豆乳 大さじ2
- ・A パン粉 大さじ6
- ・塩 小さじ1/4
- ・油 適量
- ・人参 12g (1/10本)
- ・トマトケチャップ 適量

## 〈作り方〉

- ① 豆腐は水切りする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、②を炒める。
- ④ 肉・①・③・混ぜ合わせたA・塩を合わせ、よく練る。
- ⑤ オープン対応の容器に④を敷き詰め、コーンを上にのせて押さえ、180℃のオーブンで20~30分程度焼く。
- ⑥ 人参は星形に型抜きしてゆでる。
- ⑦ ⑤を人数分に切り、⑥をのせ、トマトケチャップで流れ星の線を描く。