

夏の食事のポイント

このようなことはありませんか？

暑くて食欲がないので
冷たい麺類だけ食べる



栄養バランスが偏り、元気な体が作れません。
卵や肉などのたんぱく質、トマトやキュウリなどの野菜をプラスすると不足しがちな栄養素を補うことができます。

冷たい飲み物やアイスの
量が増える



人は冷たいと甘さを感じにくくなるため、冷たい食べ物には砂糖がたくさん入っています。
摂りすぎると血糖値が急激に上がって空腹感が満たされ、食欲がわかなくなる場合もあります。



夏はそうめんなどの麺類やアイスなどの糖類の摂取が増え、糖質過多になりがちです。糖質はエネルギー源として重要な栄養素ですが、ビタミンB1が不足すると糖質はエネルギーに変わらず、逆に疲れやすくなってしまいます。

～暑さに負けないために～

☆冷たいものを食べすぎない

胃腸の働きが弱まります。電子レンジをうまく活用しましょう。

☆ビタミンB群を摂る

疲労回復に効果があります。豚肉・マグロ・カツオ・ウナギなどがオススメです。

特に豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。

☆たんぱく質を摂る

不足するとスタミナ切れを起こしたり、疲れやすくなったりします。

炭酸飲料などの甘い飲み物を牛乳や豆乳にすると糖質の摂りすぎを防ぎ、たんぱく質も摂れます。

☆旬の野菜を食べる

夏が旬の野菜には体の熱を冷ます作用があり、カロテン・ビタミン・食物繊維・カリウムなどミネラルも多く含まれています。



☆食中毒に注意☆

夏場は、特に**細菌性の食中毒**が発生しやすくなります。



【夏場に多い食中毒の原因菌】

| 食中毒菌名 | 主な原因食品 |
|--|--|
| 腸管出血性大腸菌 (O157、O111 など) | 加熱不足の肉、殺菌されていない井戸水やわき水、生野菜 |
| カンピロバクター  | 生や加熱不足の肉（特に鶏肉や鶏レバー）、 殺菌されていない井戸水やわき水 |
| サルモネラ菌  | 加熱不足の卵・肉・魚料理 |
| 黄色ブドウ球菌  | ヒトの皮膚、鼻や口の中、傷口などにいる菌なので、加熱後に手作業を行う食品（おにぎり、弁当、調理パンなど） |

【食中毒予防の3原則】

食中毒の原因菌を

「つけない・増やさない・やっつける」



①『つけない』＝洗う！分ける！



- 次のようなときは、必ず手を洗う。

調理を始める前・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後、食卓につく前

- まな板などの器具は使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌する。
- 焼き肉では生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにする。

②『増やさない』＝低温で保存する！

- 肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- 冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べる。

③『やっつける』＝加熱処理！



- 肉料理は中心部を 75℃で 1 分以上加熱する。
- 肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。