

大人の夏は に注意

アルコール

きょうは飲むぞ～！

ビールにチューハイ
日本酒…次は
ハイボールだあ

汗をかいた分、仕事
終わりのビールは
最高だぜ！



長時間、お酒を飲み続けると、うっかり飲みすぎにつながってしまいます。時間を決めてスマートに楽しみましょう！

少しずつのつもりでも、次の日、その多さにドキッ…。飲む分だけを冷やすなど、量をキチッと決められる大人になりましょう！

喉の渇きには、水かお茶で水分を補給します。とりあえずビールでは、水分補給になりません。かえって脱水状態になりやすいので注意が必要です。

夏の旬！おつまみにおススメ夏野菜！



えだまめ

えだまめには、メチオニンという栄養が含まれ、肝臓でのアルコール分解を補助してくれるのでおつまみにおススメです。ただし、塩のとりすぎに要注意。塩ゆでした後のえだまめには十分味がついているので、**追い塩は必要ありません。**

塩は使いすぎないでね



トマト・きゅうり

トマトときゅうりにはカリウムが多く含まれ、余分な水分を排出する働きがあるので、むくみ解消が期待できます。トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、夏の強いストレスや紫外線の対策にぴったり！

今月のピックアップ！



五泉まるごとヘルシーガイドブック

五泉市と新潟医療福祉大学が協力し「五泉まるごとヘルシーガイドブック」を作成しました。自分自身の健康と向き合い、自分の生活習慣に合わせた食生活改善方法を見つけて、実践できるようになるヒントを紹介しています。



QRコード

食とリズムで夏をのりきる

～こどもの夏・大人の夏～

IMO-KURI

TSUSHIN

五泉市食育だより -いもくり通信-



7月号

令和4年7月
五泉市食育推進検討委員会発行
五泉市役所健康福祉課、こども課、学校教育課編集

さあ、夏が来た!

食事と生活リズムを崩さずに、楽しく過ごそう!

健康習慣3大要素

- 1 きちんと 食事
- 2 しっかり 運動
- 3 ぐっすり 睡眠



生活リズムを整えるには!

- 朝、カーテンを開けて、陽の光を浴びよう。
- 朝ごはんをよくかんで食べよう。
- 日中は、運動・外遊びやお手伝いで体を動かそう。
- 夕食は、寝る2時間前までに済ませよう。
- 休日の朝も、いつも通りの時間に起きよう。

夏休みはリズムがみだれがち...

おやつ 間食 = お菓子じゃない!

間食は子どもたちにとって食事だけでは不足する栄養分を補うものです。

間食の約束

- 間食は、1日1~2回までに。
- だらだら食いはNG。
- 血に取り分けるなどして、食べる量を決める。
- 食事の前、2時間は食べない。
- 夕食後は食べない。

小さいおにぎりやサンドイッチ、野菜、果物、乳製品などがオススメ!

冷たくても甘く感じる清涼飲料水には、かなりたくさんの糖分が含まれています。水やお茶の代わりにゴクゴク飲むのは×

糖分たっぷりの甘いお菓子・脂質たっぷりのスナック菓子などは、食べ過ぎ要注意!! 肥満や糖尿病、脂質異常症などの原因に。

アイス、ジュース

24

■夏休みでも簡単朝ごはん! - カップdeみそ汁 -

大きめのマグカップに、野菜や豆腐、みそとだしを入れ、お湯を注いで電子レンジ(500W)で1分加熱するだけ! 乾燥わかめや冷凍きのこ、かまぼこなど火が通りやすい食材がおすすめ★



上手に使おう! コンビニごはんの選び方

- 主食を重ねて食べない
- 揚げ物に偏らないように
- 野菜を1品は食べる
- 乳製品や果物もおすすめ

重ね食べNG +

プラス1品