

食育のススメ

～連休を楽しむ食事～

2019年4月

今年のGWは、学校や仕事が大連休の方も多いと思います。
楽しいイベントを多く予定している人は特に、体調を崩さず元気に
過ごしたいものですね。

日常生活のままの方も、通常の病院は休診になっていることが多い
ので、やはり元気に過ごしたいものです。

暖かくなると、熱中症や食中毒の予防も大切！
夏になる前に、暑さに強い体作りもしていきましょう。

1日3食リズムよく

○朝食・昼食・(間食)・夕食を

連休は、生活習慣が乱れがちです。
たまに崩れるだけでは影響は少ないものの、続くと体調を崩しやすくなったり、太ってしまったり、やつれてしまったり…
「乱れたな」と感じたら早めにリセットしましょう。

★間食…「補食」ともいいます。成長期の子供、スポーツ等で
活動量が多い場合は、間食をして足りない栄養素を補うことが大切です。

○「主食」+「主菜」+「副菜」を

1日2回は取り入れるようにしましょう。
また、1日1回は「牛乳・乳製品」「果物」を取り入れましょう。
そうすることで、栄養バランスがとれやすくなります。

主食 + 主菜 + 副菜

ごはん、パン、麺などを
主材料とする料理



肉、魚、卵、大豆および
大豆製品などを



野菜、いも、豆類、
きのこ、海藻などを



熱中症予防



体はまだ暑さに慣れていません。急に暑くなった日は特に注意しましょう

○休養と食事が土台

睡眠不足や栄養不足が続くと、暑さに身体が順応しにくくなります。
もし足りないと思ったら、無理せず暑さ対策・水分補給を万全に！

○水分補給を



- 汗をかいた後はもちろん、「のどが渴いた」と思う前に飲みましょう
- たくさん汗をかいた時は“塩分”も一緒に補給
(例) スポーツドリンク・塩飴+水
- ★少しの汗の場合は水や麦茶でOK! 塩分の摂り過ぎにご注意を

○食事で水分補給

- 食事の時は必ず水分をとる
(例) 汁物をつける・牛乳を飲む
- 水分が多い食品を活用する
(例) 果物・野菜・豆腐
- 水分を多く含む料理を取り入れる
(例) おかゆ・煮物・蒸し野菜・寒天ゼリー
- ★特に高齢者は水分不足になりやすいため、1品は水分が多い料理を



食中毒予防

食中毒の原因の細菌は、そのほとんどが約20℃で活発に増殖を始め、
人間や動物の体温での増殖のスピードが最も速くなります。
原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが予防の原則です。



つけない

- 調理前は手を洗いましょ。
- 生の肉・魚に使った後は、手も調理器具もすぐ洗いましょ。

増やさない

お弁当など、調理後にすぐ食べない場合は、持ち運びの温度と時間に気をつけましょ。



やっつける

細菌のほとんどが、加熱(中心部75℃1分以上)で死滅します。中までしっかり加熱しましょ。

参考資料

- 食生活指針(平成28年6月一部改正)
- 環境省: 熱中症予防情報サイト
- 政府広報オンライン: 食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

★毎月19日は「食育の日」★

えびな市民活動センタービナスポ