



夏の食生活を楽しもう!

夏場になると、あっさりした麺類に偏ったり、のど越しの良い糖分の多い清涼飲料水、口当たりが良く、冷たくて気持ちの良いアイスクリームやカキ氷や羊羹などの菓子も増えがちです。その結果、糖分の過剰摂取から肥満、血糖値上昇の原因になったり、疲れやすくなったり、胃腸に負担をかけ、結果的に‘夏バテ’の原因になります。

～次に事に当てはまっていますか?～

A. 糖分の多い飲み物や菓子は多くありませんか?



良くない点

糖分摂取過多となり
中性脂肪が上昇する。

改善点

飲み物茶は茶、水にし冷たい菓子も控える。

B. 糖質中心の食事になっていませんか?



ビタミンB1の必要量が
増え、疲れやすくなる。

必ず蛋白質源と野菜を摂る。
ビタミンB1を摂る。
(豚肉、大豆製品、鮭など)



そうめん1束200kca(2.5単位) うどん・そば1玉240kcal(3単位)

C. 野菜不足になっていませんか?



疲労回復のビタミンが
不足する。夏風邪もひきやすくなる。

ビタミン、食物繊維の
豊富な野菜を摂る。

D. 冷たいものばかり摂る。アルコールが増える。



胃に負担がかかる。脂肪が増える

温かい飲み物も摂る。
アルコールを減らす。

<おやつをご飯にするとどのくらい?>

ご飯1杯は160kcal =2単位



キャンディ 51kcal約0.5杯
アイスクリーム 293kcal 1.8杯
みつまめ 280kcal 1.8杯



水ようかん 120kcal 0.8杯
わらびもち 176kcal 1.1杯



ところてん 9kcal 0.1杯
くずきり 250kcal 1.5杯

<ジュースに砂糖はどのくらい入っているの?>



砂糖1個は4g



コーラ 230 kcal 18個
ダイエットコーラ 0kcal 0個
サイダー 210kcal 18個



コーヒー(加糖) 67kcal 4個
無糖コーヒー 0kcal 0個
紅茶(加糖) 140kcal 11個
紅茶(無糖) 0kcal 0個

●夏のヘルシーメニュー●

ヘルシー中華サラダ 115kcal

<材料>1人分

トマト1/2 , ピーマン1/2個,糸寒天 2g

ゴーヤ50g B(白ごま、しょうゆ・大さじ1/2 ,砂糖、酢、ごま油・小さじ1/2)



<作り方>

①ゴーヤは縦半分切って、わた、種を取って薄切りにし、さっとゆでる。

②糸寒天は3cm幅に切り、熱湯に浸して、もどす。③トマトを薄切りにして器に敷き、①、②とBを混ぜ合わせて、盛り付ける。