

## 7月の目標「夏を元気に過ごし健康増進に努めよう」です

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすためには夏ばて予防、夏の食生活チェックを参考にして過ごしましょう。

## ダイエット＝「やせる」ではありません



そもそも「ダイエット」とは英語で「日常の食事」という意味です。日本では「ダイエット」と聞くと「やせる」という意味でとらえる人が多いです。

モデルや芸能人のスタイルに憧れて、自分の体型と比較して「太っている」と思ったりテレビやスマホで流れてくるダイエット広告を目にして「自分もやせなきゃいけないのかな」と考えたりしていませんか？



そこで立ち止まってみてください。あなたは本当にやせなくてはならない体ですか？単に「何キロ」と数字だけ見ていませんか？体型は背の高さも関係してきます。逆に体重を増やさなければいけない体型の人もあります。まずは自分が適正体重なのか調べてみましょう。意外と「自分は太っている」と思い込んでいるだけで実は普通だったということが、よくあるのですよ。

## 普段の生活を見直そう

体重を増やしたくないからと「食べない」や「野菜だけ食べる」といった偏った食事はNGです。成長にはさまざまな栄養素が必要だからです。基本として一日3食の食事はしっかりととりましょう。食事をするときには、いろいろな種類の食材が使われている料理を選びましょう。おやつは楽しむ程度に。食事が入らないほどたくさんおやつを食べることは本末転倒です。私たちの体は自分が食べたものからできています。まずは普段の食生活を見直してみましょう。

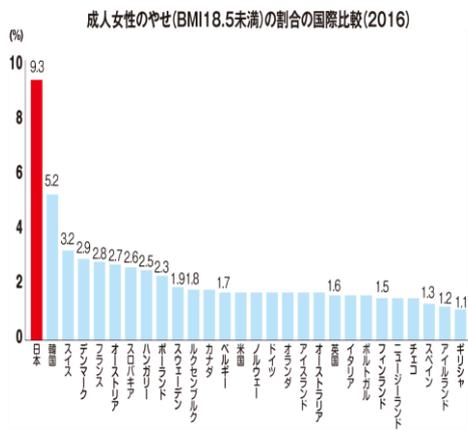
また「運動」を忘れずに。「食べない」より「運動して消費する」ほうが体のためによいのです。太っているのは体の中にエネルギーを溜め込んでいる状態なので体を動かしてエネルギーを消費しましょう。筋力も効果があります。筋肉のほうが脂肪より重いので同じ体重でも引き締まって見えます。またやせていて体重を増やさなくてはならない人にも運動は有効です。筋肉をつけて体を作るイメージを持ちましょう。

夏期休業中など、長期休暇の際は家にばかりいないで外に出て軽くジョギングしたり、動画でできそうな運動を探して取り入れてみてください。



## 心配な若い女性のやせ

「肥満」ですと、大人になった時に生活習慣病のリスクが高まります。一方「やせ」は成長に支障が出てきます。とくに女子の場合不妊症のリスクや生まれてくる赤ちゃんの健康に悪い影響がでることが心配されています。現在日本の若い女性の「やせ」の割合は、世界の中でも高い数値で大きな課題になっています。



出典:厚生労働省(2021)「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会 報告書」p.15 図17より、吉池恒男ほか、肥満研究、2018(24)116-21を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図されたものを編集部でさらに加工。

## 楽しく毎日を過ごすことが一番大事!

ただ、あまり体型や食事に気をとられすぎるのは体にも心にもよくありません。さらに今は見た目だけで価値を判断するのは「ルッキズム(外見至上主義)」だとしてやめていこうという動きが世界中で盛んになっています。

まずは自分らしく。運動・栄養・休養という、健康にすごしていくための基本はおさえよう、元気に楽しく毎日を過ごせたらいいですね。



日付	献立名	主に体の調子を整える食品群						調味料	栄養価					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)		
1 (金)	麦ご飯/牛乳	肉・魚・卵	牛乳・乳製品											
	魚の香草焼き	魚		パセリ	にんにく									
	ゆで野菜			あらめ	にんじん	キャベツ	ドレッシング							
	ラトウイユ				ピーマン、トマト	なす、ズッキーニ、にんにく、たまねぎ								
4 (月)	冷製スープ	青大豆	生クリーム、牛乳		たまねぎ									
	麦ご飯/牛乳		牛乳											
	豚肉の香り焼き	豚肉			生姜、にんにく、たまねぎ、ねぎ、りんごジュレ									
	コーンとしめじのソテー	枝豆			コーン、しめじ									
5 (火)	おからサラダ	ハム、おから		にんじん	きゅうり、レモン									
	みそ汁	みそ、油揚げ		にんじん	キャベツ、しいたけ									
	ご飯/牛乳		牛乳											
	魚とじゃがいものチーズ焼き	魚	チーズ		たまねぎ									
6 (水)	焼き野菜			おくら、かぼちゃ、トマト										
	サラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり									
	スープ	枝豆		にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、マッシュルーム									
	抹茶プリン		牛乳											
7 (日)	麦ご飯/牛乳/ふりかけ		牛乳											
	ミニオムレツ/トマトソースかけ	鶏肉		トマト、パセリ	たまねぎ									
	豚しゃぶサラダ	豚肉	昆布	にんじん、にら	キャベツ、もやし、きゅうり									
	オニオンクラタンスープ		チーズ		たまねぎ									
日付	献立名	主に体の調子を整える食品群						調味料	栄養価					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)		
	七夕そうめん/牛乳	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油							

7 (木)	おにぎり				米	ごま	塩	759	28.1	20.5	340	
	野菜サラダ	ハム		にんじん、ほうれん草		ドレッシング						
	果物				オレンジ							
8 (金)	混ぜご飯/牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米、こんにやく 砂糖	酒、醤油	750	36.2	22.4	342	
	タントリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		レモン、にんにく、生姜	はちみつ	塩、カレー粉、ケチャップ 粉/パウチ、ごま油 ターメリックパウダー					
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ		ドレッシング					
	パパパサラダ	シーチキン		にんじん	大根、きゅうり	砂糖、春巻きの皮	ごま	醤油、酢				
	かきたまスープ	麩			たまねぎ	片栗粉	ごま油	塩、ごま油、醤油				
11 (月)	麦ご飯/牛乳		生乳			米、蜜		820	32.7	18.7	286	
	魚の蒸し焼き黒酢ソース	魚			生姜	はちみつ、小豆粉	バター	黒酢、醤油、塩				
	温野菜			さやいんげん	コーン							
	じゃがいもコンソメ煮	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも、砂糖		醤油、コンソメ みりん、鶏ガラスープ				
	スープ	鶏肉		かぼちゃ、にんじん、パセリ	玉ねぎ			塩、ごま油、醤油 酒、鶏ガラ				
12 (火)	麦ご飯/牛乳		生乳			米、蜜		818	34.1	26.3	326	
	鶏肉のごまつくね焼き	鶏肉、おから、麩			ねぎ	長いも、はちみつ、パン 粉	ごま、ごま油	塩、酒 みりん、醤油				
	ソテー			ピーマン、にんじん	もやし		マヨネーズ	塩、ごま油、醤油				
	たたききゅうり		しらす干し		きゅうり、生姜		ごま、ごま油	醤油、みりん				
	にらキムチスープ	豚肉		にら、にんじん	たまねぎ、キムチ			塩、ごま油 鶏ガラ				
13 (水)	ピピンパ/牛乳	豚肉、麩	生乳	ほうれん草、にんじん、にら	にんにく、ねぎ、もやし キムチ、菜の花	米、砂糖	ごま油、ごま 油	塩、ごま油、醤油 コチコシヤン、豆板醤	838	35.2	25.8	407
	ナムル			にんじん、にら	大根、ねぎ	砂糖	ごま、ごま油	塩、醤油、酒				
	わかめスープ		わかめ	たまねぎ			ごま油、ごま	鶏ガラスープ 塩、ごま油、醤油				
14 (木)	ドリア/牛乳	鶏肉	チーズ、生乳	パセリ、にんじん	たまねぎ	米、小豆粉	バター	塩、ごま油 コンソメ、ケチャップ	826	27.7	38.0	550
	サラダ	シーチキン	昆布	ほうれん草	もやし、きゅうり、キャベツ		ドレッシング					
	エクレア	麩	生乳			小豆粉、砂糖	油、バター	塩				
15 (金)	麦ご飯/牛乳		生乳			米、蜜		745	33.1	14.7	358	
	魚の塩焼き	魚			生姜			醤油、酒、塩				
	大根おろし		和食の日		大根			醤油				
	肉じゃが	豚肉		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	砂糖、こんにやく じゃがいも	油	醤油、みりん だし				
	豆乳そうめん汁	豆乳		トマト	きゅうり	そうめん		醤油、醤油 平子、みりん				
19 (火)	麦ご飯/牛乳		生乳			米、蜜		915	37.6	31.0	368	
	ハンバーグ	豚肉、麩、おから	スキムミルク、生乳		たまねぎ	パン粉	油	塩、ごま油、ケチャップ 赤ワイン、ソース				
	スバゲティソテー		粉チーズ	パセリ		スバゲティ	油	塩、ごま油				
	わかめとチーズのサラダ		わかめ、チーズ		きゅうり、大根		ドレッシング					
	スープ	鶏肉		にんじん	生姜、きくらげ、ねぎ	ワタタン	ごま油	鶏ガラ、塩、ごま油				
20 (水)	冷やしうどん/牛乳	豚肉	生乳	トマト	たまねぎ、きゅうり、キャベツ 大根、生姜	砂糖、うどん		醤油、みりん 醤油、平子	744	34.9	23.1	483
	サラダ	枝豆、ハム	ひじき	ほうれん草	もやし、レモン		ドレッシング					
	果物/チーズ		チーズ		すいか							
	ミルクゼリー		生乳/スキムミルク アガー		もも缶	砂糖						
※アレルギー物質を含む食品(卵、小麦、そば、乳、落花生、えび、かにを原材料にした食品)には太字、下線部で表示しています。								7月の平均	814	32.8	26.0	398

## なつ よほろ 夏ばて予防

## なつ しょくせいかつ 夏の食生活チェック

### 1 つめたいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかがかたくなり、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用してよいでしょう。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。