



Title	夏の食生活
Author(s)	米田, 健男
Citation	makoto. 1977, 19, p. 5-5
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86181
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

夏の食生活

大阪府衛生部保健予防課

主幹 米田健男

響を与えます。

これだけ栄養の補給に注意を

払つても、冷たい飲み物の

飲み過ぎ、寝冷えなどで下痢を

しますとせっかくの体力を著し

く消耗し、なかなか元に戻りま

せん。食中毒を起しても同じこ

と、暑い季節に食中毒が多いこ

とはご存知のことおりですが、残

暑の頃に多発します。くれぐれ

もご注意ください。

そして食物はビタミン類の多

い新鮮な野菜や果物を、サラダ

油と酢を混ぜたフレンチソース

でサラダを取り入れます。疲労

の回復に欠かせないものです。

スタミナを維持するためには、

暑の工夫と努力で栄養のバランス

スが変ること、夏バテしないで

夏を快調に過ごせることをお忘れ

にならないように。

四季があればこそ寒さ暑さで

生活に変化と楽しみがあります。

暑いからといって身体を使わず

にいると空腹を覚えません。

健康な方なら積極的に夏にチャ

レンジしてスポーツなどを楽し

まれてはどうでしょう。

最後に皆さん方の毎日の食生

活をご自分で点検していただけた

めに、「あなたの食事診断」を記し

ました。毎日試してみて下さい。

「あなたの食事診断」

1. 朝食は毎日きちんと食べて

○愛の血液助け合い運動

府政だより

◇◇◇◇◇

2. いつも腹八分目に食べて

○食中毒予防月間

期間 七月中

ますか。

3. 食品の組合せを考えて食べ

ていますか。

4. にんじん、ほうれん草など

緑や黄色の濃い野菜を毎日食

べていますか。

5. くだものは毎日食べていま

すか。

6. 野菜類は毎日食べています

か。

7. 肉、魚、卵、大豆製品のど

れかを毎日食べていますか。

8. 牛乳は毎日飲んでいますか。

9. 海草を毎日食べていますか。

10. 植物油を使った料理を毎日

食べてていますか。

11. 肉、魚、卵、大豆製品のど

れかを毎日食べていますか。

12. 牛乳は毎日飲んでいますか。

13. 海草を毎日食べていますか。

14. 植物油を使った料理を毎日

食べてていますか。

15. 朝食は毎日きちんと食べて

ますか。

16. いつも腹八分目に食べて

ますか。

17. 食品の組合せを考えて食べ

ていますか。

18. にんじん、ほうれん草など

緑や黄色の濃い野菜を毎日食

べていますか。

19. 海草を毎日食べていますか。

20. 植物油を使った料理を毎日

食べてていますか。

21. 朝食は毎日きちんと食べて

ますか。

22. いつも腹八分目に食べて

ますか。

23. 食品の組合せを考えて食べ

ていますか。

24. にんじん、ほうれん草など

緑や黄色の濃い野菜を毎日食

べていますか。

通勤電車にも冷房車が増え、家庭ではクーラーが普及して、ずいぶん暑さのしのぎやすくなつたこの頃ですが、相変わらず夏になると夏バテから逃れられない人が多いようです。毎年必ず夏はやつてくるのですから、気温が上昇すると私達のからだは代謝機能が促進されます。その結果疲労物質がたまりやすくなり、また血液など体液が酸性に傾きやすくなつてくるといわれております。一方では胃液の分泌が減つてきて食欲が衰え、必要な栄養分が摂れなくなります。からだがだるく疲れやすい

を食べない、食べてもお茶漬と漬物となりますと夏バテに拍車をかけるようなものです。

食欲さえあれば何でも食べられるのですから、まずは食欲をだすことが大切です。ジュースなど水分の摂り過ぎは消化液を薄めてしましますので、汗に出てた水分など最少限度の補給だけにとどめなければなりません。さらに食欲を増進させる方法として、酢。香辛料を活用すること、味付けはさっぱりすることなどがあげられます。とくにレモンなど果物の酸にはクエン酸が多く、代謝を円滑にする働きもあって有効です。肉類のステーキをたべるなどして体力を維持するよう努力が必要です。中華料理式に魚や肉を油で炒めて酢の味を利かせた料理は、案外たべられますし、スタミナ源となることがありますので食欲を増進させることで、きれいな食卓に涼しきがありますので食欲を増進させる一つの方法でしょう。食欲は多分に精神的なことで左右されますので、きれいな食卓に涼しきがあります。またお茶漬や冷しそうめんに、たとえば卵一個とトマト一個を添えることも栄養的にいいへん重要なことです。次に食塩ですが、汗をかくと体内の食塩が失われますので、食塩を補給することも疲労を防ぎます。ただし塩からいもののたべすぎはかえって食欲を抑えますし、高血圧の方にも悪い影