



進徳女子高等学校
食育デザイン科

いよいよ夏休みが始まります。長い休みの間は、夜更かしをしたり、長い時間外で遊んだり生活が不規則になりがちで、体は意外と疲れてしまいます。

そこで、「…夏ノ暑ニモマケヌ 丈夫ナカラダ…」(宮沢賢治:「雨ニモ負ケズ」より)をつくるために、夏休みの食生活について考えてみませんか？

暑さに負けない食生活

いよいよ夏本番です。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくくなったり、食欲がわかなくなったりすることはありますか？病気ではないのに、なんとなくからだの不調が続いてしまう…これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗りきりましょう！



<夏バテセルフチェック>

夏バテの原因が潜んでいるかどうか、あなたの夏の過ごし方をチェックしてみましょう。

- 日中、外にすることが多い。
- 冷たい飲み物をたくさん飲む。
- 冷房の効いた部屋にすることが多い。
- あまりよく眠れない。
- ついつい冷たいものばかり食べてしまう。
- 寝るときは冷房をつける。

*チェックの数から、夏の過ごし方をチェックしよう。

0 個：夏バテとは無縁！

夏バテを寄せ付けない健康的な生活を送っているようです。これからもこの生活を維持して、夏場の暑さに負けることなく元気に過ごしましょう！

1～3 個：夏バテ予防は不十分…

夏バテなんて自分には関係ないと思いませんか？体調を崩す前に、生活を見直して夏バテ予防をしましょう。

4～6 個：すでに夏バテになっていませんか？

今まさに疲れを感じていませんか？その疲れは夏バテが原因かもしれません。今すぐ生活を改善して、夏バテを克服しましょう。

参考：武田薬品工業株式会社、タケダ健康サイト

夏の食生活を見直しましょう

早寝&朝ごはん

生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが重要！
3食をきちんと食べることが基本です。



主食・主菜・副菜をそろえよう

主食…ごはん、パン、麺など
主菜…肉、魚、卵、大豆製品
などのおかず
副菜…野菜、きのこ、海藻類
などのおかず



冷たいものの食べ過ぎに注意！



冷たいものばかり食べたり飲んだりすると胃腸を冷やし、機能が低下して「夏バテ」の原因になってしまいます。

上手に水分補給をしましょう



涼しい場所では水や麦茶、部活動などで汗をたくさんかくときはスポーツドリンクを飲むなど、工夫しよう。
こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

食中毒に注意

食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を徹底しよう！
料理は冷蔵庫で保管し、早めに食べるようにしましょう。



食欲を増す食材を使おう

香味野菜…しょうが、しそ、みょうが
酸味…レモン、梅干、酢
香辛料…カレー粉、唐辛子、にんにく



料理コンテスト参加者募集中！

普段は勉強や部活動などで忙しい人、いつもより時間にゆとりのある夏休みにコンテストに応募してみませんか？特別校舎2階調理室前に各コンテストの応募用紙を置いています。ぜひ参加してみてください。

コンテスト名	主催	内容	校内締め切り日
お弁当献立コンテスト	広島文化学園短期大学	ひとり暮らしの高齢者に配布するお弁当の献立とお弁当に添えるメッセージカード	7月27日(水)
食の縁結び甲子園	島根県教育委員会・島根県	①調理部門 地域を元気にする“お米を使った縁結びランチ” ②プレゼンテーション部門 料理に込めた縁結びの思いやレシピのプレゼンテーション	8月18日(木)
健康レシピコンテスト ～地産地消定食～	広島国際大学	地産地消定食(地元で採れた食材を使った定食)	8月30日(火)
牛乳乳製品利用 料理コンクール	広島県牛乳普及協会	牛乳・バター・生クリーム・スキムミルクを使ったオリジナル料理・菓子・デザート	
ひろしま・ ライスクッキング・ コンテスト	JAグループ広島	「伝えていきたい わが家の味 ふるさとの味」をメニューに組み込んだレシピ 「お米」と「地産地消」に対する「思い」や「メッセージ」	9月14日(水)
食Withレシピ甲子園	読売新聞社	食を通して、家族を笑顔に健康、笑顔の朝ごはん	
全国高校生 料理コンクール	全国高等学校家庭クラブ連盟	みんなの笑顔がひろがる私の自慢料理 (小麦粉と身近な食材を使って作る私のアイデア料理)	
シーフード料理コンクール	全国漁業協同組合 連合会	①プロを目指す学生部門「家族で楽しむお魚料理」 ②お魚料理部門「フライパンで簡単お魚料理」	9月26日(月)
全国米粉料理コンテスト	全国農業協同組合中央会	米粉の特徴を生かした、オリジナリティあふれる米粉レシピ ①主食部門(パン、麺類、粉料理) ②主菜・副菜部門(おかず全般、ソースやつなぎも可) ③デザート部門(和菓子を除く)	