

夏が旬の食材を知ろう ～ウリ科の食べ物を食べよう！～

● 熱中症予防は食事をしっかり摂ることが基本です

6月19日の給食には、夏が旬の「ウリ科」の食べ物をたくさん使います。「ズッキーニ、きゅうり、かぼちゃ、メロン」です。

「きゅうりには栄養が無い」などと言われたりしますが、水分とミネラルを多く含み「熱中症予防」にピッタリです。熱中症予防と言えば、スポーツドリンクと考える人は多いと思いますが、ウリ科の食べ物は、多くの水分、ミネラルを含んでいます。一方、スポーツドリンクには、意外に多くの糖分が含まれています。スポーツドリンクの飲み過ぎは、食欲を減退させてしまったり、虫歯を作ってしまうたりします。まずは、食事をきちんととりましょう。このことから、毎朝の朝食摂取を習慣付けたいですね。

～食品に含まれる水分量は？～



* 一般的な水分量となります。個々の水分量や種類によって水分量は違いがあります

● ビタミン&ミネラル豊富なウリ科

ウリ科の野菜は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていることが特徴です。かぼちゃにはβ-カロテンが多く、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ちます。また、きゅうりにはビタミンCが含まれており、美肌や免疫力向上に効果的です。すいかはビタミンAやCが豊富で、暑い季節の水分補給にも最適です。それらの栄養素は、我々の健康をサポートする上で非常に重要な役割を担っています。

● ダイエットに適したウリ科野菜

ウリ科野菜は低カロリーでありながら満腹感を得やすいため、ダイエットに適しています。特にきゅうりはカロリーが低く、水分も多いので、体内の余分なナトリウムを排出する助けとなります。かぼちゃには、食物繊維が豊富で腸内環境を整える助けになりますが、糖質も多いため、ダイエット中には適量の摂取が重要です。すいかは、90%以上が水分で、低カロリーのため、甘味を楽しみながらダイエットをサポートすることができます。これらの野菜を上手に取り入れることで、無理なく健康的な体重管理を目指すことが可能になります。

ウリ科の食べ物を上手に食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！