

琉球大学学術リポジトリ

夏の食生活のヒント

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-14 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 花城, 知子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20287

夏の食生活のヒント



今年は案外涼しい日が続いておりますが暑さはこれからというところでしょう。暑さときくと私達はすぐ海を連想したり、氷を思い出すだけで夏は楽しいものですが、一方じっ—としているだけで汗が出たり、欲しいと思っても思うように食べられず、何となくだるくて疲れ易い毎日を思う時、夏らしいな季節はないとお思いでしょう。それでこの度はこの夏をより健康に、より楽しく過ごすための食事のヒントについて説明しましょう。

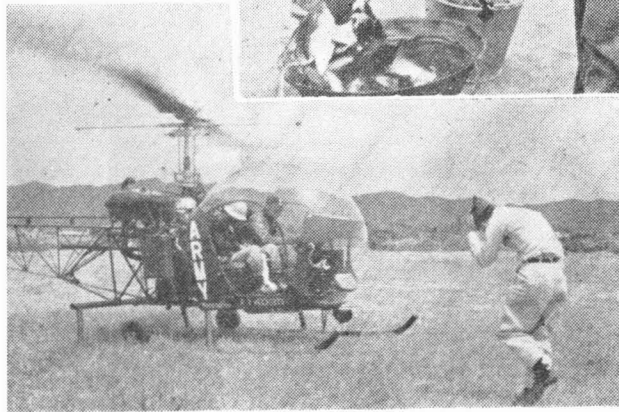
一般に夏には食欲がなく、体がだるくすぐ疲れやすくなります。どうしてこういう事がおこるのでしょうか、それとも夏には当然な事でしょうか？
それは、夏になると外気の温度が高くなるので体温の発

散が悪く従って汗をかきやすくなります。そのために体内の塩分が水分と一緒に汗となってどしどし出て行き、その結果、昼夜の分泌が減じて食欲がなくなったり、きよ脱状態におち入って仕事をする意欲なども減じます。又疲れ易くなるのは食事によるのだらうと言われております。といいますのは夏になると私達の食事は食欲がなくなるため

- 1、主食の量が一段と減ってきて、従ってカロリーが不足して体がだるくなります。
- 2、蛋白質に富んだ魚とか肉などのとり方や卵などのとり方も自然に減って来ます。それは蛋白質と同時に脂肪を含んで (8ページの右につづく)

食品群	いい食品	使える調味料	調理法	備考
魚肉類	とび魚 魚罐 さば 豚肉 レバー ベーコン 鰻 鯖	甘酢あん 塩焼 トマトソース 塩 こしょう かけ酢	さば罐の変わり焼き 揚げ 魚 甘酢あんかけ 魚の塩焼き 和えもの (三杯酢) 肉のトマト焼き スープ 豆腐 厚焼き玉子甘酢 あんかけ スツランブル	○夏にはつとめて動物性食品をとりましょう ○いろいろ調味の仕方を変えるとおいしくたべられます
豆類	豆 腐 大豆 豆粉	やく味 (浅草のり ネギ)	冷ややっこ スープ かりかり揚げ おはき さつま芋とまぜさんどん	○ジャガ芋や、やさいと組み合わせせていただきます ○豆製品などもいただきます
芋類	ジャガイモ さつまいも	塩、こしょう	マッシュポテト フライドポテト 粉ふき ポテトパンケーキ	○ごはんの量を減らして芋をそえた方がより栄養的になります ○芋はカロリーが少ないので油を使って調理した方がいいでしょう ○魚や肉と組み合わせたりします
乳類	牛乳 粉乳 チーズ	香料 (バニラ アルモンド等)	飲みもの 冷いデザート ソース類にして	○Caを含んだいい食品ですから毎日とりたいものです。とくに発育盛期にはうんととりましょう
野菜類	ピーマン にんじん にら トマト にがうり カボチャ ちしや さやいんげん からしな へちま もやし 大根 きょうりょう ようさい	ピーナツバター 西洋からし 塩 こしょう フレンチ ドレッシング マヨネーズ・ソース カレー粉	漬物 サラダ 辛子醬油和え ソテイ (塩 こしょう ベーコン) ピーナツ和え 二杯酢 野さいのカレー煮	○ビタミンAやCのよい給源です ○出来るだけ緑黄野菜をとりましょう ○調理するときは油を使いましょう ○淡色野菜は新鮮なものを生でいただきます。そのためには冷やかし一段とします ○アルカリ性食品ですから欠かさずとりましょう ○便秘をよくします ○ごはんの量が不足しがちですから油を使って焼きめしにしたり又ははきつぱりした味にするといいでしょ ○又にごると案外食べられるものです ○しかし主食の変換はこまります
穀物	米 パン ソーメン 小麦粉	トマトソース カレー粉 やくみ	酢めし 変りにぎりめし ごはん コロッケ 炒り玉子入りライス 冷しソーメン (やくみ変え) サンドウィッチ ホットケーキ	

上・食糧をにぎわしたカワナギはでつかいでですよ！
下・遭難者の救出に当たったヘリコプター（一人乗り）



10日は調査も終え大原から石垣市に向ったが、途中黒島に上陸してヤラボ林を見せて戴いた。第0の図はその一部を写したものである。

石垣市には12日まで滞在して12日に空路那覇に着いて長期にわたる調査を終えたのである。

調査期間中は石垣島の関係各位の方は勿論、地元竹富町からは町をあげての強力な御援助を戴いたし、西表島では、各部落共総動員で調査に協力して下さいましたが、この紙面をお借りして厚く御礼申し上げるものである。

旅行紀ももう少し詳細に書きたかったが簡単な報告になって申しわけないと考えている。

又、6月から8月にかけて、第2回目の西表調査が今度は米国側を主体として行われるが、あらゆる調査の結果が総合的にまとめられて西表島開発の一日も早からんことを心から願うものである。（砂川季昭）

2ページからつづく

いるためです。

3、又夏にはビタミンB₁の消耗が増して来るのにその摂取が追いつかなくなることです。

その結果蛋白質や脂肪が不足し疲れ易く夏やせの原因になります。

4、それに勢い冷い物とか、水分の多いあっさりしたものを欲するようになることです。それが睡眠をうすめる結果となり食欲を減じたり、すきなものとったりして又それらの事が食事を片寄せさせる事になります。

5、それともう一つは沖縄では夏になるとひでりや台風病虫害などによる被害が多くなり従ってぐっと野菜の出が少なくなります。その結果、ビタミンAやC、無機質が不足して来ます。

平常でさえ完全な食事をとっていない上にこのような事が加わって夏にはすべての栄養素が不足を来し体の消耗も一段と増し、それに食欲不振が加わり、これらが悪循環して夏やせの結果となるのです。そこでそういう状態を一除するためには

1 蛋白質や熱量を十分にとらなければなりません。といっても食欲がないのでそう沢山はいただけませんから蛋白質や熱量源としてとる食品に脂肪をたっぷり添えてとった方がいいわけです。

2 野菜、とくに緑黄野菜のとり方に気をつけましょう芋類はその点ビタミンAやCの補いになります。

3 それから、適当な塩分と水分の補給も忘れないようにしましょう。

4 しかし何といっても食欲を増すことの方を先行しなければなりません。

そこでどうい食品をどうい量でとれば無理なく喜んでとれるかという事ですが、その前に次の事を念頭においていただきたいと思います。

それには

1. 持ち味を生かすような調理をすることと
2. 新鮮度が大きな因子となります。
3. そして夏の食事は常に衛生的に取り扱わねばなりません。

以上のことを念頭において2ページの食事のヒントを表にしてみました。（花城知子）