

# はびきの食育だより



8月は大阪府の「食育推進強化月間」です。夏休みこそ、朝早く起きて夜は早めに寝るようにして、暑い夏をのりきりましょう。

## ジュース飲みすぎ注意！

夏休みに1日家にいると暑いので、ジュースが飲みたいと思いますが、ちょっと待って！  
これらはかなりの砂糖が入っています。のどのかわきは水やお茶でとり、ジュースはペットボトルのままでなく、コップに入れて量を決めて飲みましょう。



=



目安：炭酸飲料 スティックシュガー 19本分(57g)  
(500ml)

## 災害時の食事

- 9月1日は「防災」の日
- 「もしも」の時にどう行動するのか、家族と考えてみませんか？
- 羽曳野市は南海トラフ巨大地震や、上町断層帯地震などもおこる可能性が高いといわれています。家族のため、食糧や水を3日以上(できれば7日分)備蓄をすることが大事ですが、それが実際食べてみてどうか？賞味期限は大丈夫か？など確認する日にしてみませんか？災害時も普段食べなれている味や好きな味のものを食べられることはとても安心できるものです。

※「7災害に備えよう」は食育ピクトグラムです



## まる ○ごと栄養♪ポイントガイド

### 第9回 つかれを回復！ビタミンB1

ビタミンB1は、たまったつかれをスッキリさせてくれます。運動するとからだに乳酸というものがかたまるとつかれやだるさを感じます。そんなときに乳酸をエネルギーに変える手助けをしてくれるのがビタミンB1。糖質をエネルギーに変える役割もありますが、きちんと変えないと糖質は脂肪に変えられてためられてしまいます。

#### 【含まれている食品】

豚肉・大豆・大豆製品・うなぎ・ごまなど

#### 不足すると…

ビタミンB1が不足すると「つかれやすい・だるい」「ぼーっとする」などの症状があらわれます。

ごはんを食べずにお菓子ばかり食べると糖質をエネルギーに変えることにばかり使われて疲労回復のためのビタミンB1がなくなりやすいです！お菓子は時間と量を決めましょう。

