

7月のぶちうま食育スローガン

# 地球にやさしい食の実践 (食を通じた脱炭素※)



※地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量を実質ゼロにしようという取組のこと

食べることは、私たちの健康だけでなく、環境にも深くつながっています。日頃の食生活の中のちょっとした工夫で、環境への負担を減らすことができます。夏の食生活は、健康と環境の両方にやさしい選択をしてみませんか？

## 地域の旬の食材を食べよう

その他にもメリットがたくさん！！

生産、輸送、保存時のCO<sub>2</sub>削減につながる

生産者の顔が見える安心感

新鮮なうちに食べることができる

需要の拡大による地域経済の活性化につながる

## 夏野菜を食べて涼しく過ごそう

【夏野菜には夏に欠かせない栄養素などが含まれています！】

カリウム、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、水分など

夏野菜は体を冷やす作用があるので、エアコン等のエネルギー消費削減につながる



トマト



きゅうり



なす



ゴーヤ



モロヘイヤ



※エアコンの設定温度は体に無理のない範囲で調節しましょう

## 食生活で熱中症・夏バテを予防しよう

### のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

冷たい飲み物を大量にがぶ飲みすると、食欲不振の原因に。のどが渇く前に、1回あたり150~250ml程度を『ゆっくり』『こまめに』飲むようにしましょう。



飲み物からとる水分量は

**1日 約1200ml**

が目安です(成人)



日常の水分補給はカフェインを含まない麦茶や水がおすすめ！

### 1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

食事からとる水分や栄養が不足したり、栄養バランスが偏ったりすると、体力が落ちて熱中症や夏バテにも繋がります。3食欠かさず食べて必要な栄養を補給しましょう。

主食

主菜

副菜

夏野菜のキーマカレー



デザートにビタミンや水分補給もできる季節の果物はいかがですか

下関市は「第4次下関ぶちうま食育プラン」および、「ふくふく健康21(第三次)」を推進しています。

お問い合わせ 健康推進課 231-1408

食育スローガンの詳細についてはコチラ →

