

8月 きゅうしょくだよい



梅雨が明けてからは毎日暑く、夏本番！ですね。

夏といえば、花火にお祭り、プールなどの夏ならではの楽しみがたくさんあります。それと同時に、夏は体力の消耗が激しい時期でもあります。水分補給に気をつけて疲れを残さないようにしっかり休養・睡眠をとるようにしましょう！

旬を味わおう！

夏は野菜や果物がたくさん採れる時期です。夏野菜には夏を元気に乗り切るための栄養分がたくさん詰まっています (^o^)/

☆☆夏が旬の野菜・果物☆☆

あくら きゅうり ほうとうもろこし ゴーヤ
かぼちゃ トマト 枝豆 ピーマン すいか
メロン 桃 ... ほかほか

夏野菜は水分が多いので、体の余分な熱をとり、不要な毒素などを排出してくれる働きがあります。積極的に摂取しましょう！

ピーマン

ビタミンC.Eをバランスよく高濃度に含んだ緑黄色野菜で、夏のスタミナ源になる野菜です。ビタミンCは抵抗力を高めてくれます。

トマト

真っ赤は色のもとにはリコピンと呼ばれ、体の錆びつきを防いでくれる抗酸化という働きがあります。他にもリコピンには美肌効果もあります。

きゅうり

カリウムが豊富で利尿作用があり、体内のむくみや塩分を排泄してくれます。ぬか漬けにすると、ぬかに含まれるビタミンB1もいっしょに摂ることができます。

すいか

水分・糖分・ミネラルがバランスよく含まれているので、熱中症予防には最適な果物です。カロリーも低く、食物繊維も豊富なので、便秘解消にも効果があるそうです。

暑さに負けない食生活

- 1. 水分補給はしっかりと**
汗をたくさんかく季節です。喉が渇く前に水分補給を心掛けましょう。水分補給と言っても、清涼飲料水などの飲みすぎには注意です！
- 2. 1日3食、きちんと食べる**
暑さで食欲がなくても、食事の回数は減らさないように！3食きちんと食べて、栄養不足を防ぎましょう！
- 3. 主食・主菜・副菜をそろえましょう**
夏の食事は単品になりがちです。バランスよく食事をとりましょう！
- 4. ビタミンをしっかりととりましょう**
夏は汗と一緒にビタミンも体外に流れてしまいます。ビタミン不足は体の不調を引き起こす原因にもなるので、野菜や果物でしっかりとビタミンを補給しましょう！



ジュースの秘密 知っていますか？

暑くなってくるとついつい冷たいジュースやアイスばかり食べてしまいがちになりますが、水分補給は何をどのくらい飲むかが大切です！ご存知かと思いますが、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれています。500mlのペットボトル1本あたりに

- ・コーラ 約65g
 - ・ポカリ 約30g
 - ・カルピス 約54g
 - ・ファンタ 約51g
 - ・ほっちゃん 約30g
- 含まれています。



砂糖を過剰に摂取しすぎると...

- 体が疲れやすくなる
 - 夏バテしやすくなる
 - 摂取したその他の栄養素が上手に吸収できなくなる
 - 虫歯がでやすくなる
- などの様々な悪影響を及ぼします。飲むのはダメ！というのは難しいので、小さめのコップ1杯にするほど量を決めて飲むようにしましょう。また食事の前はお茶や水にして、血糖値が一気にあがらないようにしましょう！

