



2024年7月号

梅雨が明けると夏本番ですね。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し、水分を多く摂りがちになります。帽子、水分補給など暑さ対策をしっかり行い、夏を楽しみましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりするのでぜひ試してくださいね。

旬の野菜
「ピーマン」

夏が旬のピーマン。

少し苦みもあり、子どもたちに嫌われがちなお野菜ですが、きれいな色で料理の彩りには最適です。

そんなピーマンですが、ビタミンCがとっても豊富で、レモンの約1.5倍のビタミンCが含まれています。

ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、美肌効果も期待できる栄養素です。紫外線が気になる季節には、特に積極的に摂りたいですね。

美味しいピーマンはヘタの緑色が鮮やかで、表面がツヤツヤしてしっかりした張りがあります。

是非、スーパーで選ぶ時の参考にしてみてください。

食事のできる熱中症対策！



暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れることによって、発熱、めまい、頭痛などのさまざまな症状があらわれる状態を「熱中症」といいます。

命にかかわることもあるので、注意が必要です。

暑すぎる日は涼しい室内で過ごすなど、暑さを避けることが重要ですが、食事でも対策できることがあります。

元気に夏を乗り切れるように、次のことに気をつけてみましょう！

◆こまめな水分補給

子どもは遊びに夢中になり、のどの渇きに気づかないこともあります。一度にたくさん飲むよりも、20～30分おきくらいに少しずつ飲むといいでしょう。食事でも煮物や汁物など、水分の多い献立を意識すると水分補給ができて効果的です。



◆主食・主菜・副菜をそろえましょう

夏は冷たいうどんや、そうめんが美味しく食べやすいですが、麺だけだと炭水化物にかたよってしまいます。

お肉やお魚、野菜も一緒に食べることを意識しましょう。

特に豚肉や、納豆・豆腐などの大豆製品はビタミンB1を多く含んでおり、炭水化物をエネルギーに変えてくれるのでおススメです。また、海藻類はカリウムを多く含んでいます。カリウムは汗とともに流れ出ていき、不足すると細胞が脱水状態になってしまうので、食事から摂ることで熱中症予防に役立ちます！

