

☆Kitchen letter☆

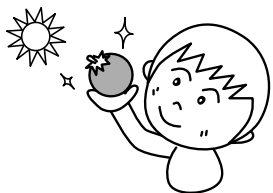
H29年8月 栄養士 高橋 智美

梅雨が明け、暑い夏がやってきました。子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも外へ出る時は帽子を忘れずに。また、水分補給もこまめに行ないましょう。

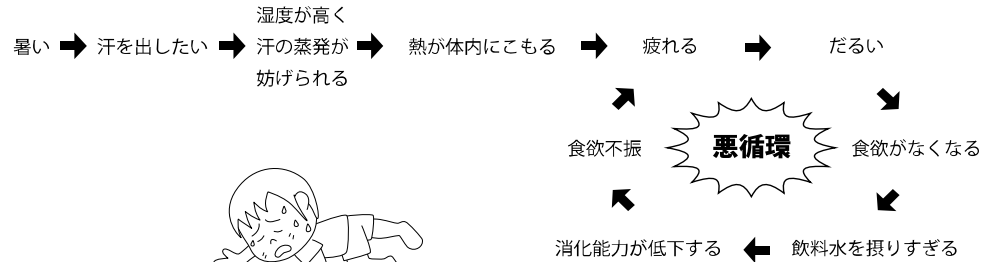
夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が続くと体が疲れやすくなります。暑さに負けないよう食事に気を付けて元気に過ごしましょう。

♪夏野菜を食べよう♪

- きゅうり・・・食欲増進・体を冷やす・利尿作用・余分な熱を取る
 - ピーマン・・・疲労回復・整腸作用・血液をサラサラにする
 - トマト・・・体力の回復・食欲増進・余分な熱を取る・喉を潤す
 - なす・・・余分な熱を取る・体を冷やす・化膿や腫れを治める
 - レタス・・・余分な熱を取る・血液をサラサラにする・利尿作用
 - とうもろこし・・・胃腸の調子を整える・食物繊維・高血圧予防
 - かぼちゃ・・・風邪に対する抵抗力効果がある・利尿作用
 - 枝豆・・・貧血予防・疲労回復・高血圧予防
 - おくら・・・整腸作用・利尿作用・余分な熱を取る・カルシウム豊富
 - メロン・・・利尿作用・皮膚や粘膜の健康維持
 - すいか・・・利尿作用・むくみを取る
- 夏野菜には暑い夏を乗り越えるための栄養素がたくさん含まれています。水分・カリウムが含まれているものが多く、暑さでほてった体を冷やしてくれます。



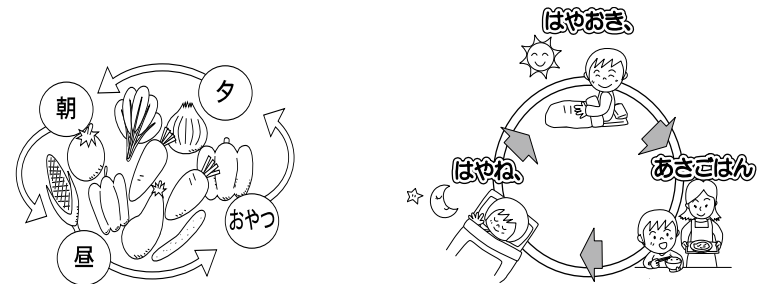
夏バテ予防



他にも冷房の効きすぎた部屋とそうでない場所との大きな温度差による体の疲労、寝苦しい夜が続くことによる睡眠不足なども夏バテの原因となります。

リズムのある生活

睡眠を十分にとり、疲れを溜め込まないようにすることは大切です。規則正しい生活を送ることは適切な睡眠に導くために欠かすことが出来ません。また、暑くて眠れない場合は、頭を冷やすなどし、睡眠が摂りやすくなるよう工夫しましょう。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに！

