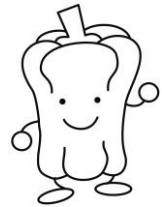


梅雨が明けるといよいよ夏本番、急激な暑さへの気候変化がからだに一番こたえる季節です。暑さが増す時期、食欲も落ち気味ですが、栄養・旬・バランス・適量を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月のテーマ

夏野菜について知ろう！

夏野菜とは、野菜の中でも夏に収穫されるものをいい、なすび・トマト・おくら・ピーマン・とうもろこし・にら・かぼちゃが代表的です。カロテンやビタミンC・ビタミンEを多く含むため、夏バテにも効果的です。



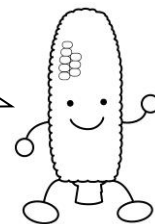
ピーマンに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です！緑のピーマンより、赤ピーマンの方がビタミンCを多く含んでいます。

なすびは、カロリーが低いのでダイエット効果があります。体を冷やす働きがあるから、夏にはもってこいの野菜だよ。



「リコピン」と呼ばれる栄養を含んでいるよ。リコピンは完熟したトマトに多く含まれているんだよ。炒めるとさらに、リコピンは体に取り入れやすくなります。

とうもろこしには、食物繊維がたっぷり！便秘解消をしてくれるよ。また、胃腸を丈夫にし、元気になる働きがあるので、食欲が出ないときにぴったり！



摂りすぎていませんか！？



清涼飲料水

清涼飲料水とは、そもそもどのような飲み物なのでしょう？清涼飲料水は、アルコール分を含まない(アルコール分1%未満)飲用の液体物で、味や香りがある水のことです。暑い夏、のどが渇くと、水やお茶の代わりにがぶ飲みしがちです。ところが、あまり甘いと感じない清涼飲料水は、とても多くの糖分を含んでいるのです。そのことを気にせずに飲み続けると、「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトosis)」という病気になってしまいます。これは、清涼飲料水の摂り過ぎにより糖を代謝するインスリンの供給が間に合わなくなり、高血糖状態になってしまうという症状です。

ペットボトル症候群を防ぐには、まず①水分補給は、水またはお茶で行う。②ペットボトルから直接飲むのではなく、コップに移し量を確認して飲む。等の心がけが必要です。

もうすぐ夏休み！！

1学期も残すところわずかとなりました。夏休みももうすぐですね。夏休みに入って、夜更かしをすると、朝が起きられずに朝食を抜いてしまいがちです。昼食と夕食の2食だけでは、栄養不足になったり、1回でたくさん食べることで栄養過剰になったりします。1日3食しっかり食べて、規則正しい生活をしましょう。



この機会に！

家で、1食分の食事を作ってみませんか？これから、長い夏休みに入ります。高学年や中学生は、家庭科の調理実習でつくったものをお家で作ってみるのも、夏休みのいい経験になるのではないかと思います。低・中学年の人はおうちの人と一緒に楽しく料理をしてみたいかたがでしょうか♪

