

暑いからって...

なつやさい た 夏野菜を食べよう!



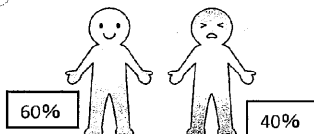
そろそろ夏本番! 夏バテ注意だ!



夏バテにならないように 気をつけることは...

★水分補給はこまめに!

人間の体は60%が水分です。そして体内の水分が40%になると死に至るとされます。



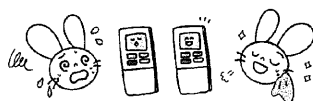
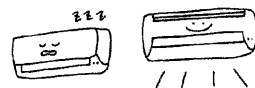
1.2リットル



夏場は水分が大量に失われますので 1日1.2リットルの水分を摂るように心がけましょう

★エアコンを使用して室内の 温度を一定に保つ

室内でも熱中症になります。汗をあまりかいていないと熱が上がってしまい、気づかないうちに熱中症になってしまいます。室内でも温度管理をして過ごしましょう



プールで体を 冷やすのも良いですね

★バランスのとれた食事を 心がける

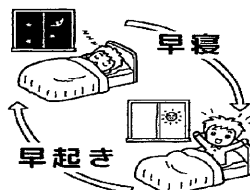
暑いと麺類ばかり食べてしまったり、偏った食事になりがちですが、肉類や魚などのたんぱく質と緑黄色野菜をしっかり食べましょう。

バナナやキウイフルーツ ほうれん草などのカリウムや ミネラルを多く含んだ野菜を 食べるようにしましょう



★早寝、早起きで寝不足にならないよう心がけよう。

睡眠時間が少ないと体力、気力も低下して 体温調節も上手いかなくなり、熱が体に溜まって 熱中症にかかりやすくなります。



水分補給メモ

ジュースなどの炭酸飲料は砂糖がたくさん入っています。いつも飲み続けるとむし歯や肥満になってしまふ他、一度に大量に飲むと「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病になってしまう事もあります。



なるべく、麦茶や水を飲むようにしましょう。

麦茶や水といっしょに塩分のあるお煎餅 塩飴や塩おにぎりを食べると良いでしょう。



どうして塩分も必要なの?



汗をかくと水分の他にミネラル(ナトリウムなど)が失われてしまいます。そこへ水だけ体内に入れるとミネラルの濃度が薄まってしまい、体は濃度調節のため尿として水分を排出します。喉の渇きも失いますので、自覚のないまま脱水症状が悪化してしまいます。

7月おすすめ献立



7月23日『冷しゃぶごまタレうどん』

『ロッテアイス・クーリッシュ』



トマト



きゅうり



ピーマン



なす



とうもろこし



いんげん



夏野菜はどんなものがあるかな?

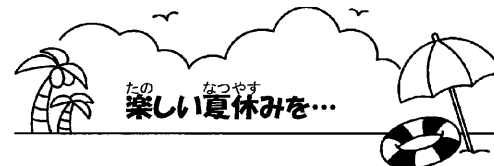
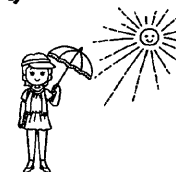


夏野菜は水分、カリウムが多く含まれています。カリウムの作用で熱をもった体を冷やしてくれる働きがあるので、夏にはぴったりですね!



また、夏場に気になる紫外線対策にピッタリな抗酸化作用があるβカロテンやビタミンCがたくさん含まれます

旬の野菜はその時期に栄養分がたっぷり 含まれるのでたくさん食べましょう。



楽しい夏休みを...

7月9日『夏野菜ミートソース・スパゲティ』

夏野菜のズッキーニとピーマンが入ったミートソーススパゲティです。



7月10日『キャラメル揚げパン』

揚げパンにキャラメル味の砂糖をまぶしてします。



うどんと豚しゃぶに冷やしたごまタレをかけて食べる夏の麺料理です。またまた登場のクーリッシュです。暑い夏にはアイスですね!