

じめじめとした日が続く、食欲が減退しがちですが、冷たい飲み物やあっさりしたもののばかり食べていると、体調を崩してしまいます。

暑い夏を乗り切る体力をつけるためにも、夏野菜や香味野菜を料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

夏バテとは、湿気や気温の変化に体のリズムがついていけず、体が弱ることを言います。主に「だるい、疲れやすい、食欲がない」などの症状があります。

<夏バテ予防の生活>



☆ 一日三食をしっかり食べる

少量でもいろいろな種類を食べてバランスを良くし、スタミナをつけましょう。特に朝ご飯は一日の活動のエネルギー源となります。毎日欠かさずに食べるようにしましょう。

☆ 十分な睡眠時間

早寝・早起きを心がけ、疲れをためないようにしましょう。



☆ 冷たいものばかり摂らない

夏はたくさん汗をかいてしまい水分が失われます。その為、水分補給は大切ですが、冷たいものばかりだと下痢を引き起こしてしまいます。たくさん量を一度に摂取せず、常温のお茶などを少しずつ飲むようにしましょう。



水分は大人だと体の約 60%、子どもだと約 70% を占めています。人は汗をかくことで体温を調節しています。そのため、汗で失われた水分やミネラル類を補うため、細めに水分補給をしましょう。

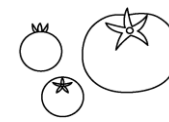
* 水分補給は「食事から吸収される水分」「代謝により作られる水分」「口から直接摂る水分」などがあります。

<夏野菜の特徴>

太陽の光をたくさん浴びた夏の野菜には、水分とビタミン類がたっぷりと含まれ、疲労回復やスタミナ効果があります。そのため、暑さで弱った胃を刺激して消化を助けたり、体にこもった余分な熱を冷ます働きを持っています。また、この時期に採れる果物は、利尿、整腸、発汗を促してくれます。

抗酸化作用のあるリコピンを多く含み、がんや動脈硬化などを予防する効果があると言われています。

トマト



米や小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつ。食物繊維が豊富に含まれ、腸をきれいにする作用があります。

とうもろこし



枝豆



畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、たんぱく質、糖質、ビタミン B₁・B₂、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミン C もたっぷりと含まれています。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。

他にも

<きゅうり・とうがん>

- ・余分な熱や塩分をとる
- ・のどを潤す

<ピーマン>

- ・血をさらさらにする

<すいか>

- ・体を冷やす
- ・水分補給になる

- ・むくみをとる

などがあります。



現在、園の畑やプランターでは子どもたちの手で植えた「トマト・きゅうり・なす」などの夏野菜に水やりをして大切に育てています。

苗が伸びて花が咲き、少しずつ成長する野菜などを見ながら、これから迎える収穫の時期を楽しみにしています。