

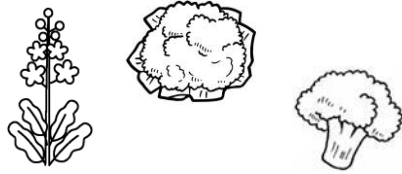
じりじりと陽射しの強い日が続いています。暑い夏を乗り切るためにも、『旬のものを
使った食事』『十分な睡眠』『適度な運動』を心がけましょう。



< 野菜は食べられる部分によって分けることができます >

花菜（花を食べる野菜）

カリフラワー



菜の花

ブロッコリー

果菜（果実を食べる野菜）



かぼちゃ

とまと

なすび

ピーマン

きゅうり

葉菜（葉茎を食べる野菜）



白菜

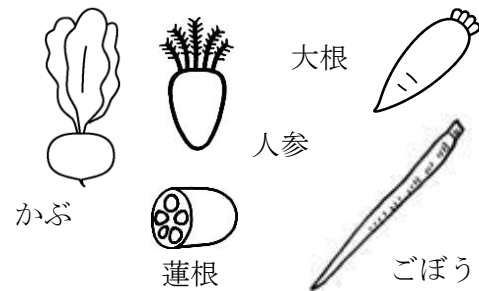
小松菜

ほうれん草

キャベツ

白ねぎ

根菜（根を食べる野菜）



大根

人参

かぶ

蓮根

ごぼう

夏には水分とビタミン類をたっぷりと含んだ果菜（果実を食べる野菜）が旬を迎えます。太陽の光をたくさん浴びて、みずみずしく、おいしい野菜ばかりです。

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したり、疲労回復や夏バテ、夏風邪の予防、水分補給の働きがあります。



この時期に採れる果物は、利尿作用、整腸作用があり、むくみを解消する働きもあります。



< 熱中症とは >

夏の暑い日差しの下で激しい運動や作業をしたり、高温多湿の室内で過ごしているときに起こります。大人に比べて子どもは、体温が高く、さらに汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができないので、熱中症を起こしやすくなります。



< 栄養素について >

暑い季節は、食欲がなくなってめん類などあっさりとしたものが食べたくりますが、肉や魚、野菜などもしっかり食べるようにすると自然にミネラルなどを補給することができます。次のような栄養素を意識しながら、バランスよく摂っていくことが熱中症にならない身体を作るために大切になります。



カリウム

カリウムは過剰なナトリウムの排出を手助けするなど、身体にとって大切な役割があります。不足すると細胞内が脱水症状を引き起こします。

<多く含む食品>

野菜類、海藻類、果物類、豆類 など

クエン酸

疲れの原因となる乳酸の生成を抑え、心身の疲労や肩こり、筋肉痛の予防・改善に効果があります。

<多く含む食品>

梅干し、グレープフルーツ、レモンりんご酢 など

ビタミンC

免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体を作ってくれます。しみやそばかすの予防にも効果があります。

<多く含む食品>

野菜類、果物類 など

ビタミンB₁

炭水化物をエネルギーに変える手助けをし、疲労回復に効果があると言われています。

<多く含む食品>

豚肉、うなぎ、大豆 など