



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになります。夏バテ予防のためにも、たんぱく質が摂れるように、副菜や麺の具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。

### こまめに水分補給を

夏は室内でも、のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

**【スポーツ飲料】**糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

\*こまめな水分補給には麦茶や水などがおすすめですが、暑い季節に旬を迎える野菜や果物はみずみずしく水分補給にぴったりです。特におすすめは、きゅうりとスイカです。

### 七夕

~空を見上げてみよう~

夜、暗くなった空にきらきらと光った星を見て、天の川に見立てたそうめんや星型に切った野菜の入ったすまし汁などを食べてみてはいかがでしょうか。

\* 素敵な雰囲気です。苦手な野菜も、願いを込めながら美味しく食べる事ができるかもしれませんよ。



### 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

#### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

