

令和3年度
8月



日差しが強くなり、気温がグンと上昇する8月になりましたね。
暑い日が続く、夏バテも始まる季節。夏バテには食事、水分補給、
休養、睡眠としっかり食べて身体を休める時間も必要となります。

夏バテは、夏の暑さが体にこもることから始まります。

そして、たくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタ
ミンB群が排出されてしまいます。

その結果、体がだるくなり眠たくなったりします。

そこで、夏にお勧めの食品は豚肉です。

たくさんのビタミンB群が含まれています。冷しゃぶ、生姜焼き
など野菜と一緒に摂り、夏バテ予防に活用してみてもいかが
でしょうか。



夏バテ予防の夏野菜



- ・トマト・・・ビタミン豊富で血圧を低下させる作用がある。
- ・スイカ・・・シトルリンが含まれ血流改善に効果がある。
- ・きゅうり・・・カリウムが含まれ浮腫みの改善に効果的。
- ・ナス・・・ポリフェノールが含まれ抗酸化作用がある。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように、つねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

