



夏の太陽がまぶしく、子どもたちも元気いっぱいに過ごしています。外遊びや水遊びの機会が多くなる8月は、汗とともに水分やミネラルが失われやすい季節。食事からの栄養補給もとても大切です。

夏野菜を知ろう！

夏に採れる野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体を冷やし、体液を補充する作用があります。体液が不足すると、口や喉の渇きや唇・舌の乾燥、イライラ、息切れ、不眠などが起こります。また、血液の循環をよくして、暑さで弱る胃腸の働きを強め、食欲を減退させず夏バテ防止にも役立ちます。

赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



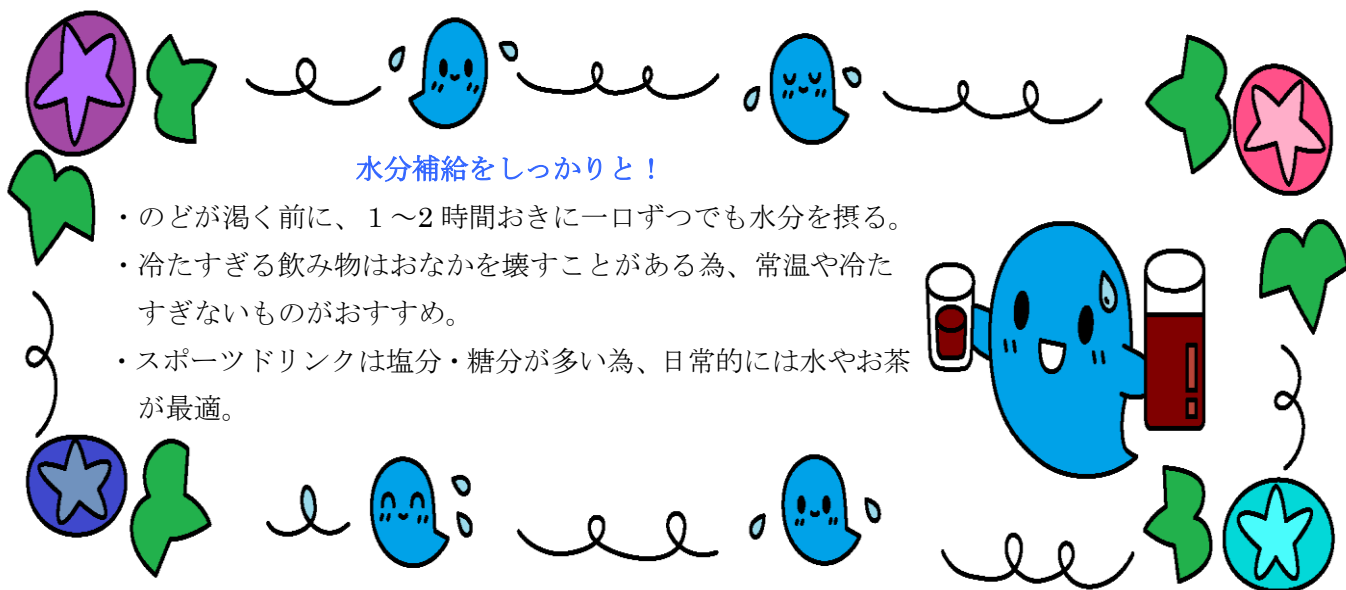
緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

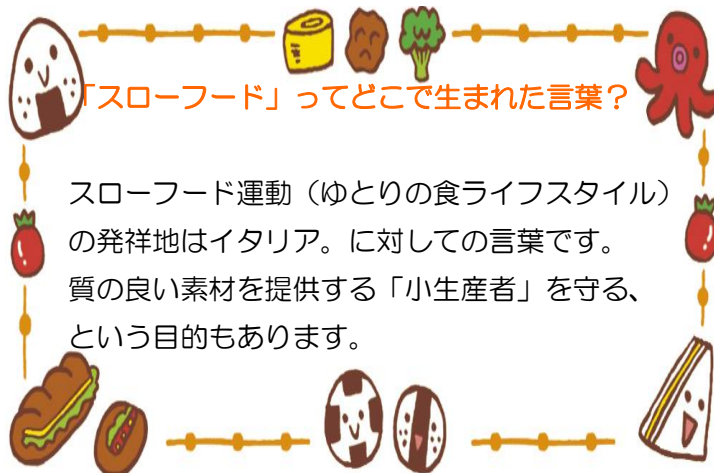


水分補給をしっかりと！

- のどが渇く前に、1～2時間おきに一口ずつでも水分を摂る。
- 冷たすぎる飲み物はおなかを壊すことがある為、常温や冷たすぎないものがおすすめ。
- スポーツドリンクは塩分・糖分が多い為、日常的には水やお茶が最適。

今月の旬の食材：スイカ

- 水分が90%以上で、熱中症予防に◎
- カリウムが含まれていて、体の中の余分な塩分を排出してくれます。
- 赤い色は「リコピン」という成分で、紫外線から体を守ってくれる働きもあります。



「スローフード」ってどこで生まれた言葉？

スローフード運動（ゆとりの食ライフスタイル）の発祥地はイタリア。に対しての言葉です。質の良い素材を提供する「小生産者」を守る、という目的もあります。