



だんだんと暑い日が増えてきて、食欲が低下しやすい季節になってきました。こまめに水分補給をして熱中症に気をつけましょう。これから、夏野菜がおいしい時期です。夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富で、体を冷やしてくれる効果があります。夏野菜を積極的に食べましょう。

★ 7月7日は七夕 ★

七夕の行事食といえば「そうめん」

7月7日に「**策餅**(さくぺい)」を食べると1年間、無病息災で過ごせるという古代中国の伝説。

そうめんはこの策餅が変化したもので、日本では平安時代からの習慣です。

また色付きそうめんには、五色の短冊と同じ「厄除け」の意味が込められています。

他にも、細く白いそうめんが「天の川」や「織姫の織り糸」に見立てられているといった説もあります。

塩分の摂り過ぎに注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だといわれますが、子どもの1日当たりの食塩摂取量は、6~11ヵ月が1.5g、1~2歳が3g未満、3~5歳が3.5g未満と少量です。

普段の食事は必要以上に味を濃くせず、塩分を摂り過ぎないように心がけましょう。



夏バテに効果的な栄養素

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。

食事を通して、夏バテの予防を行いましょう。

- ・**タンパク質**→卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
- ・**ビタミンC**→野菜・果物
- ・**ビタミンB**→豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ・**ミネラル**→海藻・乳製品・レバー・夏野菜



「とうもろこし」を食べよう

とうもろこしには疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。胃持ちもいいのでおやつとしてもおすすめです。また悪玉コレステロール値を下げる働きがあるといわれており、胚芽部分にはリノール酸が含まれており動脈硬化などの予防にも役立ちます。

とうもろこしの「つぶ」と「ひげ」の数は同じだといわれています。ひげが多いとうもろこしほど実が詰まっていっておいしいそうです。