

パクパク通信

7月号 (2018)

毎日暑い日が続いています。この時期、食欲がないからといって冷たいものばかり食べていると、体の中も冷えて胃の調子が悪くなったり、体調を崩したりします。温かいものや栄養のあるものをしっかり食べて、パワーをつけて暑い夏をのりきりましょう！

夏野菜を食べよう

その時期に収穫できる野菜、つまり「旬の野菜」は、その時期にあった性質を持っています。夏野菜をたくさん食べて、元気な夏を過ごしたいものですね。

トマト

西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど様々な効果があります。赤色の色素の「リコピン」は抗酸化作用が強いと言われます。独自の酸味が胃液の分泌を促すため、食欲増進効果も期待できます。

なす

水分のほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれます。「コリン」は胃液の分泌を高め、肝臓をいたわる効果があり、夏バテの防止になります。

きゅうり

95%以上が水分です。ぱりっとした歯触りはこの水分のためです。利尿作用があるカリウムが多く含まれます。

さやいんげん

いんげん豆の未熟なさやなので、豆と野菜の両方の良い栄養特徴を持っています。



水分補給をしっかりとろう

私たちの体の65%~70%は水分です。この水分は汗をかいて体温調整をしたり、尿を排泄して体に有害な毒素を出したりと、血液や細胞の内外で重要な働きをしています。そのため大量に汗をかく夏場や運動中は、適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。こまめに水分をとって健康な状態を保ちましょう。

水分の上手な取り方

◆一日三回食事から

水分は汁ものをはじめ、ご飯やおかずにもふくまれているので3回の食事からかなりの量を取ることができます。特に汗をかいたときは、味噌汁やスープ類などの汁ものからミネラル(塩分など)補給をしましょう。

◆適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃です。冷やしすぎはよくなく、また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。

◆運動時はしっかりと水分補給を

運動して大量の汗をかくときは、こまめに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物がよいでしょう。ただし、スポーツドリンクはジュース同様、糖分を含んでいるので、飲み過ぎに注意しましょう。

◆清涼飲料水の飲み過ぎに注意

ジュースなどの清涼飲料水は、糖分を取り過ぎたり、食欲を低下させたり、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

◆野菜や果物から

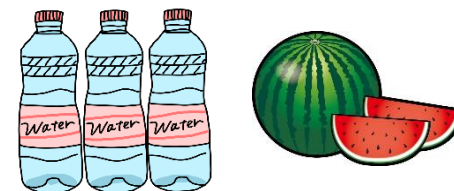
夏野菜(トマト、きゅうり、なす)や、スイカなどには体温を下げるはたらきもあり、水分補給に最適です。

◆のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時にはもう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。

◆一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを少しずつゆっくりと飲みましょう。



一口メモ

「ノンカロリー」「ノンシュガー」といった清涼飲料水は全てカロリーや糖分が「0」というわけではなく、飲料100ml当たり5キロカロリー未満であれば「ノンカロリー」と表示できるようになっています。また、様々な人口甘味料が使われている事があり、摂取量が多いとおなかのゆるくなってしまうこともありますので気を付けましょう

~今月の二十四節気~

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。暦と実際の気候との違和感を最も感じる時期ですが、冷房で冷えて弱った体には、体を温める根菜類などが代謝もよくなり、よいとされています。

【小暑】 しょうしょ: 7月7日

だんだん暑さが増していくという意味で、梅雨明けも近くなり、湿っぽさの中にも夏の熱気が感じられるようになります。海や山に出かけるのにもいい時期です。また、小暑と大暑を合わせたおおよそ1か月を「暑中」といい、「暑中見舞い」を出す期間とされています。

【大暑】 たいしょ: 7月23日

夏の暑さが本格的になるという意味ですが、子どもたちは夏休みに入ってワクワク。農家にとっては田の草取り、害虫駆除など暑い中での農作業が続く大変な時期です。また、土用の丑の日が近く、夏バテ防止にうなぎを食べたりする頃です。

Vertical line

