



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

七夕

7月7日は「七夕（たなばた）」です。

七夕という、織姫と彦星の伝説や、笹飾り、七夕まつりなどがありますが、昔から日本の伝統的な行事とされる、1月7日の人日（じんじつ）の節句、3月3日の上巳（じょうみ）の節句（桃の節句）、5月5日の端午の節句、9月9日の重陽（ちようよう）の節句といわれる五節句の一つとして親しまれています。

平安時代に、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った身体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もありまう。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵やツナ、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



今が旬！夏野菜を食べよう♪

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることができますが、旬のものは栄養価が高く、おいしいです！

暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。

これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きがあります。



夏の水分補給

体全体の水分量の割合は、大人より子供の方が高い反面、子供の方が身体活動など代謝がさかんなため、大人に比べて脱水症状を起こしやすく、水分補給には注意が必要です

1. 少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。少しずつ飲むことで脱水予防になります。

2. 食事からも水分補給

旬の野菜や果物を食べましょう

食事からは水分だけでなくミネラルなどもとることができます。

3. 飲み物の種類に注意

糖分の多いジュースは水分が上手く体に吸収されず、とりすぎると虫歯の原因に。お茶や水で水分補給をしましょう

