

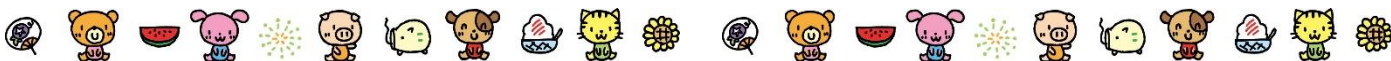
毎日暑い日が続いていますね。気温が上昇し、暑い日が続くと体の水分が失われて熱中症や熱射病になってしまう可能性があります。また子ども達は遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給をするようにして下さい。



夏バテ気味の時の調理の工夫



夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べすぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、レタス、冬瓜など）や胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しやスパイシーな味付けをすると食欲増進を促せます。



夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

トマト

夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富です。サラダやジュースなどに。

★ミニトマトの方が栄養価が高いです。



かぼちゃ

カロテンは粘膜を丈夫にし、風邪予防に対する抵抗力効果があります。

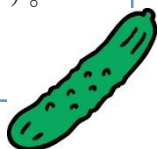
★栄養価は日本かぼちゃより、西洋かぼちゃの方が高いです。



きゅうり

身体を冷やす効果があり、夏にはぴったりの野菜です。

★加熱すると利尿作用が高まります。



なす

身体を冷やす効果があり、油との相性は抜群。焼きなす、田楽、炒め物揚げ物、漬物などに。

★煮物にする時でも先に揚げておくと栄養分が逃げにくいです。



すいか

身体を冷やし、利尿、むくみに効果的です。冷やすと甘みが増します。

★90%以上は水分で、汗をかいたときの水分補給には最適です。



ピーマン

トマトの約5倍のビタミンCを含んでいます。健やかな肌を保つ効果があります。

★青臭さの成分が血液をサラサラにします。

