

照りつける太陽とセミの鳴き声に夏本番を感じます。暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。 暑い夏をのりきる秘訣は「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。疲労回復に効果のあるものや、栄養 いっぱいの夏野菜を食べて、体のリズムを整えて元気にすごしましょう。



# ★やさいの日★

8月31日は、 や(8)・さ(3)・い(1)で、「やさいの日」で す。 消費者に野菜の栄養価やおいしさを再確認してもらう ために1983年に制定されました。暑い日が続くと、食欲 不振になりやすく、体調を崩しがちです。

夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多く、手軽に食 べられ、加熱調理による栄養価の損失を抑えられるのが 魅力です。水分やビタミン・ミネラルが不足しないように旬 の野菜を食べて、元気いっぱいに夏をのいきりましょう!













# お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清 める修行に励むことを言います。精進料理は、肉 や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・ 野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理 をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふ だんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習 慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡く なられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内 容は地方の風習や宗派によってさまざまです。







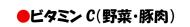


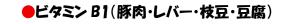




## 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄









### 落ちた食欲を取り戻す味付け

- ●カレー粉…様々なスパイスで食欲増進
- しょうが…少し加えるだけで独特の風味に
- ▶酢やレモンなどのクエン酸…後味がさっぱり ☆ して食べやすくなる









