



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、栄養たっぷりの夏野菜を食べて、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りきりましょう！



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。



夏バテ予防の食事



夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・牛乳・大豆)
- ビタミンC(野菜・豚肉)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

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