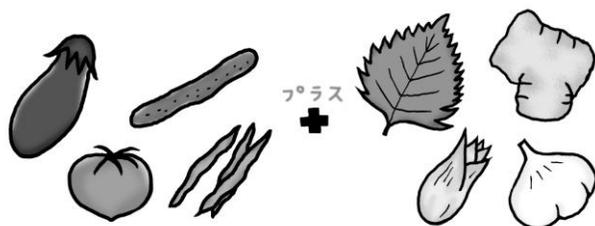


湿度の高い、暑いが続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

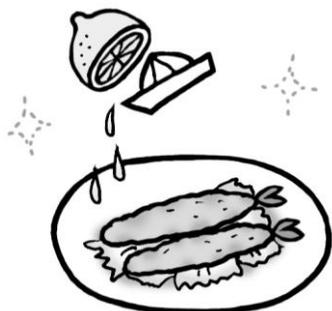
蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜＋香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用！



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり！



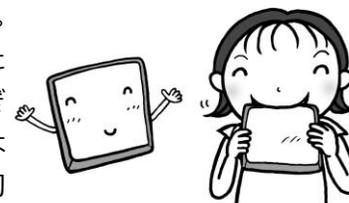
野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に大変身します！にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

よくかんで食べて夏ばて予防！

7月14日はパリ祭。フランス革命の記念日です。フランスといえば硬いフランスパンが有名ですが、最近では日本のようにふわふわのやわらかいパンが好まれる傾向が見られるようで、フランス政府は「フランスパンを基調にした伝統的な食生活を取り戻し、丈夫な歯でいつまでも健康で長生きしよう」とよびかけているそうです。

給食でもパンのみみなどの硬い食べ物を残してしまう人ときどき見かけます。そうした人は知らず知らずのうちに健康のチャンスを手放してしまっているかもしれません。

かみごたえのある硬い食べ物を何回もよくかんで食べることで、あごや口のかむ力が鍛えられ、歯並びもよくなります。まただ液がたくさん出るのでむし歯を防いだり、胃腸のはたらきを助けてくれます。夏はとくに冷たい飲み物の取り過ぎなどで胃腸が弱くなりがちです。食事のすぐ前の水分補給はほどほどにして、よくかんで食べることで元気に夏を乗り切りましょう。



夏野菜を食べよう

ナス

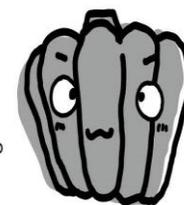
暑いインドで生まれたナスは、奈良時代に日本にやってきたといわれます。じつは実のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜です。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保つてくれるといわれます。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。



●ミニクイズの答え●
①しょうが ②えだまめ ③ししとう ④とうもろこし

かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘まくを丈夫にしてくれます。



——ミニクイズ③——
先の少しくぼんだところが獅子の顔に似ていることからこの名がついたよ。細長いピーマンのようなこの野菜はなあに？

トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。



——ミニクイズ④——
油やお菓子の原料にもなる黄色いつぶつぶ。先についたひげはつぶの数と同じという、この野菜はなあに？