



2015年も上半期が終わり、7月に入りましたね。もうすぐ梅雨が明け、あつい季節夏の到来です！！下半期も体調管理に気を配り、元気に過ごしていきましょう♪

汗かく季節 しっかり栄養補給して 脱水予防！

今年の7月23日は一年間で最も暑くなる日とされている「大暑」の日です。まさに夏真っ盛りというべき日です。本格的に汗かく季節に突入するこの時期ですが、皆さんは汗に関して深く考えたことってありますか？

実は、汗をかくと体内からは**水分以外の栄養素**も流れ出ているのです！

◇汗と一緒に流れ出る栄養素

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル
ビタミンB、ビタミンC



◇汗をかくこの季節に摂りたい食材

レモン・豚肉・じゃがいも・スイカ・野菜ジュース・スポーツドリンク

(スポーツドリンクは飲みすぎると糖分の過剰摂取になりますのでご注意ください)

今月の13日14日27日のメニューにも豚肉が使用されるので是非ご賞味下さい！

水分を摂るときに注意したいことは**一気に飲みNG**ということですよ！

体内の水分量が急に増えると、尿等で排出しようとしてしまい、せっかく摂った水分が出ていってしまいます。水分を摂る時は、**20～30分ごとに少量(二口・三口位)ずつ** 摂取することが理想的です。こまめに摂ることで身体にしっかり吸収されます。

※アルコールは脱水予防になりませんのでご注意ください！！



7月30日は梅干の日

梅干しを食べれば「難(7)が去る(30)」という古来の言い伝えから7月30日は梅干の日と制定されました。梅干しには夏に嬉しい効果のある栄養素が多く含まれています！

クエン酸：疲労回復作用・抗酸化作用・殺菌作用

食物繊維：水溶性食物繊維・不溶性食物繊維の両方がバランスよく含まれている

ナトリウム：夏バテ予防

[旬の食材]

7月が旬の野菜：えだまめ・とうもろこし・パプリカ・みょうが・トマト・ナス

夏野菜の多くには身体を冷やす効果があり、特にナスはその作用が強く認められています。

ナス・・・皮の紫色はポリフェノールの一種であるアントシアニンから出ているもので、抗酸化作用が期待できます。暑さ対策として茄子を食べ、体内から涼しくなるとはいかがでしょうか？今月の16日・24日のお弁当にも登場しますので、是非ご賞味ください♪