

ジョイフルランチ新聞 46



本格的な夏が始まって数日、早くも暑さで体が参ってしまってる方も多いと思いますが、**せっかくの夏！！**
暑さに負けず、しっかり食べて夏の遊びをここぞとばかりに堪能してください♪

夏の敵、夏バテを予防改善するには…??

暑い日が続く、体がダルい…やる気が起きない…食欲がない…。
そんな時は冷たい物をばかりで、食事はのど越しの良い麺類ばかり、



そんな日が続くと、あまりお腹が空かなくなったり、
脂ものが食べられなかったりするってありませんか？

その原因、実は**水分の摂り方**なのです！

正しくない水分の摂り方は吸収が間に合わず、胃に溜まってしまい、**胃液を薄める**ことになります。胃液が薄まると、消化する力も弱まるために胃もたれになるということです。

それではさすがに身体の中も疲労が蓄積して、**体調不良**を起こしやすくなってしまいます。

暑い夏こそ、ゆっくりと食事の時間をとるよう**意識する事**が大切です。



【野菜の日】

1983年(昭和58年)、もっと野菜について認知してもらいたいと「**や=8**」「**さ=3**」「**い=1**」の語呂合わせから全国青果物商業協同組合連合会など9団体が8月31日を**【野菜の】日**と制定しました。

野菜は**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**が大変豊富で肉・魚・米では補えない栄養素をたくさん含んでいます。

毎日の健康を保つには**必要不可欠**！

小鉢や**サラダ**を利用して上手にお召し上がり下さい♪



【旬の食材】

8月に**美味しい旬の野菜**は、7月に引き続きナスやキュウリ、トマトなど。

パプリカやししとうなどの**トウガラシ類**が旬となっております。

やはり何といたっても、お祭りなどで売られている**トウモロコシ**や**枝豆**も

言わずと知れた大定番ですよね！！♪

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、夏を乗り切るために**必須な栄養素**がたくさん含まれています。

美味しく摂り入れて、**暑い夏を乗り切りましょう！！**

