



栄養士の

エプロンだより

【2021年度版】 NO.57

7月に入ると真夏日がつづき、のどが渇くことが多くなります。マスクをしていると、のどの渇きに気がつかないことがありますので、まわりの大人が気をつけて水分補給をするように声をかけましょう。



朝ごはんをしっかり食べて熱中症予防！

寝ている間にも体内の水分を失うため、朝起きた時には、体が水分不足になっています。朝ごはんを食べないと、熱中症になりやすくなりますので、しっかりと朝ごはんを食べましょう。みそ汁やきゅうり・トマト・果物など水分量の多い料理や食材がおすすめです。



土用の丑の日

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、平賀源内が夏に売り上げが落ちるうなぎを買ってもらうため、「食すれば夏負けすることなし」と宣伝をしたのが始まりだと言われています。

実際、うなぎにはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれていますので、夏バテ防止にはぴったりの食材です。

また、土用の丑の日は「う」が付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。

◇瓜

きゅうり、にがうり、すいか、かぼちゃ、ズッキーニなどがあります。これらの食材はミネラルを豊富に含んでいます。

◇うどん

食欲がないときでも食べやすく、消化もよい食べものです。暑い日には、冷やしうどんにみょうがやしそなど旬の香味野菜を添えると食欲もわいてきます。

同じ「う」がつくきゅうりや梅干を添えてもいいです。

◇梅干し

疲労回復に必要なクエン酸が豊富に含まれています。



今年の土用の丑の日は7月28日です。

「う」の付くものを食べて、夏を元気に乗りきりましょう！