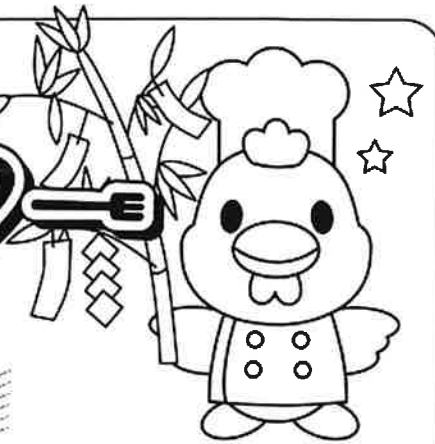




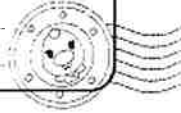
# しょくいけい



梅雨が明けていよいよ暑い夏がやってきます。


旬の食材には、元気に過ごすための栄養がたくさん含まれています。

夏の野菜や果物を食べて、楽しく夏を過ごしましょう。



## 夏バテ予防 夏の食生活チェック

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは夏の暑さに体がついていけず、食欲が無くなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとするなど体の調子がおかしくなることです。次のことに気を付けましょう。

**1**  **冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに注意**

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、お腹が冷え胃腸の調子がおかしくなります。そうめん等の麺類は夏の定番ですが、麺だけでは栄養が偏ってしまいます。野菜や肉などの具を加え、バランスよく食べましょう。

**4**  **牛乳も忘れずに飲もう**

成長期に必要な吸収率が良いカルシウム源として、また夏のスタミナ補給として、おやつや食事の時に牛乳を飲むようにしましょう。乳アレルギーがある場合は豆乳や小魚などで補いましょう。

**2**  **朝ごはんをしっかり 食べよう**

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事なはたらきをしています。特に朝ごはは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯や味噌汁からも水分補給ができます。

**5**  **冷房に気を付けよう**

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩しやすくなってしまいます。涼しい時間帯を利用して外に出て体を動かし、汗をかくようにしましょう。

**3**  **夏野菜をたくさん 食べよう**

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたくさん含まれています。

**6**  **夜更かしをしない**

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。睡眠不足は健康の大敵です。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。早起きを意識しましょう。

### とうもろこしのひげの正体

とうもろこしの頭から出ているふさふさした“ひげ”はめしべの一部です。このひげの部分で雄花の花粉をキャッチして受粉すると、根元に実をつけます。そのため、**とうもろこしの粒とひげの数は同じ**になります。

生のとうもろこしを水から煮て3~5分沸騰させると、実に蓄えてあるでんぷんが水を吸って膨らみ、おいしくプリッと茹で上がります。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

