

湿度の高い、暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？

夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

☆7月7日は七夕です☆

七夕の日は、年に1度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、裁縫など技芸の上達を願う日でした。(もともとは欲しいものをお願いする日ではありません。)

そして、七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、さといもの葉の上にたまったしずくでお墨をすり、筆で字を書くと字が上手になるといわれたり、織姫が機を織る様子からそうめんの糸を見立てて食べたりします。また天で仲良く暮らしていた2人が、天の瓜を間違えて割ってしまい、瓜からでた水があふれて天の川ができたというおはなしもあります。



7月10日は「納豆の日」です

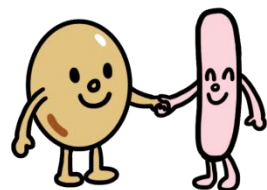
源氏ゆかりの食べ物!?

一説に納豆を広めたのは源義家とされ、関東や東北地方でよく食べられるのはそのためだともいわれます。



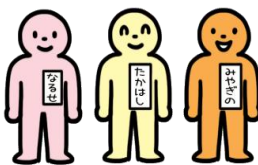
体によい発酵食品

ゆでた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。腸の調子をよくするほか、大豆の栄養がプラスされ、たんぱく質、ビタミンB群が多く含まれます。



成瀬、高橋、宮城野が御三家

納豆菌にもさまざまな種類があります。中でも東京都の成瀬菌、山形県の高橋菌、宮城県の宮城野菌は日本の3大納豆菌とよばれています。



よく食べるほど骨が丈夫に!

納豆にはカルシウムを吸収しやすくするビタミンKという栄養素が多く含まれています。よく食べられている地域ほど骨粗鬆症が発生しにくいというデータもあります。



おやつのとり方を考えましょう！

8月1日から夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

運動をする人には食事を補う
「補食」。必要な栄養を
“取りに行こう”！

スポーツをする人は、「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりや果物、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖質、脂質、塩分のとりすぎです。



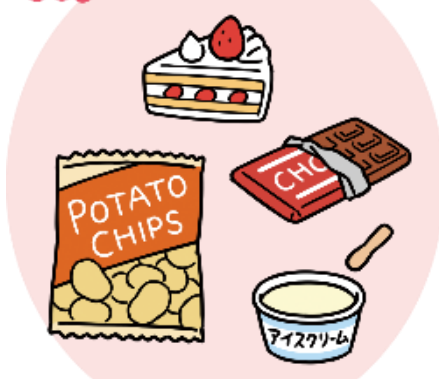
～おやつのおSOS～

糖 ざとう Sugar



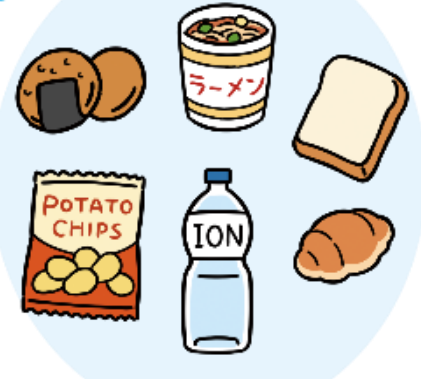
甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれています。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 あぶら Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 しお Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。