



しのぎがたい暑さが続く毎日、いかがお過ごしでしょうか。

旬 えだまめ

大豆が熟す前に収穫したもの。
豆と野菜の栄養をあわせ持つ緑黄色野菜です♪

疲労回復に効果的

ビタミンB1が糖質をエネルギーに変換し、
疲労物質を代謝でなくしてくれます。

二日酔いに
なりにくい

枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンには、アルコールの
分解を促し、肝機能の働きを助けてくれる働きがあります。

高血圧の改善に
効果的

摂り過ぎた塩分の排出を助け、利尿作用を促す
カリウムによって、むくみの解消に働きます。



注意!

★食べ過ぎ注意!
痛風・腹痛・高血圧などの原因
となる可能性があるため、
注意が必要です。



＜梅干しと枝豆の混ぜごはん＞

- ごはん…茶碗約3杯分
- 枝豆…適量 梅干し…2個
- みょうが…1～2本
- 生姜…1かけ 白ごま…大1
- 大葉…2～3枚
- ※昆布茶…約小さじ1/2



- ① 梅干しは種を取り細かくたたく。
枝豆はゆでて(または解凍) さやから出しておく。
- ② みょうがはみじん切り、生姜と大葉は千切りにする。
- ③ 温かいごはんに 大葉以外の材料を入れて混ぜる。
※昆布茶は味をみながら加える。
- ④ 食べる直前に大葉を混ぜて出来上がり♪



熱中症予防～効果的な食事



CHECK

ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸を意識して、他の栄養素もバランスよく摂ることが大切です。

＜ビタミンB1＞

★不足するとエネルギーが作られず、
疲れやすくなります。

豚肉、豆腐、大豆製品、
玄米、モロヘイヤ、など



＜ビタミンC＞

★免疫力を高めて、ストレスへの
抗体を作ります。

パプリカなど、カラフルな
夏野菜に多く含まれます。



＜クエン酸＞

★疲れを回復してくれる
効果が期待できます。

酢や梅干し、レモン、グレープフ
ルーツなどの柑橘類など。



＜豚丼＞

ネギ類やにんにくと一緒に食べると
良いです！それらが、ビタミンB1の
吸収を良くしてくれます♪



おすすめメニュー
です!



＜マリネ＞

クエン酸を多く含む黒酢と、リンゴや
オレンジジュースに野菜を漬けこんで、
一晩おけば美味しく出来ます♪



塩分の摂り方

汗をたくさんかいた時は塩分を多めにしてもいいと思いますが、あまり汗をかかない場合は塩分を意識しすぎると、過剰摂取になり高血圧の原因にもなります。

お年寄りの方の対策

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出すSOS信号に気づきにくくなっています。のどが渇く前から、こまめに水分を摂ることが大切です。

旬 すいか



すいかは水分が90%以上！さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルが含まれているので、食塩を微量加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます！

