

旬 おくら

~夏バテ防止にぴったりの
栄養価の高い野菜です。

〈期待される効果〉

- 血糖値の上昇を抑える
- コリステロール値を下げる
- 胃炎や胃潰瘍を予防する
- 便秘・下痢を解消する
- 疲労回復

おくら … 10 本
きゅうり … 3 本
※ 塩昆布 … 15 g レモン汁 … 1/2 個分
ごま油 … 小 2 ごま … 大 2

おくらの特徴的なネバネバは、夏の暑さで弱った胃腸を元気にし、夏バテの予防や、体力回復に役立ってくれます。また、食後の血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにしてくれるので、生活習慣病の予防にも役立ちます。ぜひ、積極的に日々の食事に摂り入れたいですね♪



- ① オクラはガクとヘタを除く。きゅうりは麺棒などでたたいてから一口大に切る。
- ② 塩を加えた熱湯で、オクラを約 2 分茹で、ざるに上げて冷ます。
- ③ ボウルに①と②を入れ、合わせた※であえたら出来上がり♪

熱中症に注意！

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

〈熱中症の症状〉

めまいや顔のほてり、筋肉痛、だるさや吐き気、汗のかき方がおかしい、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、自分で動けない、…など。



食事は、カリウム、ビタミンB1、クエン酸を意識しながら、バランスよく摂りましょう。

〈カリウム〉

★汗と一緒に出てしまうカリウム。カリウムが不足すると、細胞内が脱水症状になります。

野菜類、海藻類、果物類、豆類…など。



〈ビタミンB1〉

★不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、疲れやすくなります。

豚肉、うなぎ、レバー、豆類…など。



〈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。



塩分補給のポイント。日常で汗をかく程度では塩分が不足する心配はありません。

〈運動などで大量に汗をかく場合〉



塩分補給を意識するべきです！適度に塩分を含むスポーツドリンクなどを摂る事がおすすめです。

オススメ！

〈日常生活でジワジワと汗をかく場合〉



塩分の喪失は多くありません。普段どおり食事をとる事と、水分をこまめに補給する事が大切です。



熱中症に効果が期待出来る飲み物、果物♪



★トマトジュース … ビタミンやミネラルが多く含まれており、筋肉の疲労回復を促す効果があります。



★牛乳 … 牛乳のたんぱく質は、血液を増やし、体温を調節しやすくしてくれます。



★すいか … 90%以上が水分。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て、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！



★バナナ … カリウムが多く含まれ、即効的にエネルギー源となる糖質が豊富に含まれています。