



ひまわりが青空に映える季節となりました♪



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～



- 夏バテ防止!
- 二日酔いになりにくい
- 高血圧の改善

ビタミンB1の効果で、**糖質をエネルギーに変換しやすくし**、**疲れにくい体**にします。

枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンは、**アルコールの分解を促進**し、**肝機能の働きを助**けます。



カリウムの効果でとりすぎた塩分の排出し、**血圧を下げたり**、**利尿作用やむくみ解消**に働きます。



レシピ <枝豆と塩昆布の混ぜご飯>



材料 (2人分)
 ごはん・・・茶碗2杯分
 枝豆 (さや付き)・・・40g
 塩昆布・・・10g



作り方
 1. 枝豆はさやから豆を取り出しておく。
 2. ボウルにご飯、枝豆、塩昆布をいれてよく混ぜる。
 3. 混ぜたら器に盛りつけて完成♪
 ～鮭フレークやしらす、鶏そぼろなどを加えてもおいしいです♪～

熱中症を予防して元気に過ごしましょう!

ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸を意識してとりましょう。その他の栄養素もバランスよくとることも大切です。

✔ **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、レバー、うなぎ、豆腐、大豆製品、玄米、モロヘイヤなど。



～ネギ類やニンニクを組み合わせるとビタミンB1の吸収がよくなります♪～

✔ **ビタミンC**・・・免疫力を高めて、ストレスから体を守ります。

ブロッコリー、ゴーヤ、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あります。

酢や梅干し、レモン、グレープフルーツなどの柑橘類。



～塩分のとり方～

汗をたくさんかいた時は塩分を多めに摂ってもいいですが、あまり汗をかかない場合は塩分を摂り過ぎると、**高血圧の原因**になります。



～お年寄りの方の対策～

高齢の方は、暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。**のどが渇く前から、こまめに水分をとりましょう。**



旬 すいか



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