

夏本番です。夏バテを予防し、快適な夏を！



旬 オクラ

独特のめめりが胃腸の健康をサポートします。
夏バテ防止にぴったり！栄養価の高い野菜です。

オクラの特徴的なネバネバは、胃の粘膜を保護して胃の調子を整えます。加熱によってめめりが引き出せるため、スープや和え物にするのがおすすめです。輪切りにすると星形になり、食欲がなくなりやすい夏場には、トッピングとして活用してもいいですね！

注目の栄養素

①食物繊維

お腹の調子を整え、便秘予防に役立ちます。
食後の血糖値の急上昇を緩やかにする働きもあります。

②β-カロテン

皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫力の維持に役立ちます。

③カリウム

体内の余分な塩分を排出するのを助け、むくみ予防や
血圧の管理に役立ちます。

オクラの豆知識

★オクラの花は1日

しか咲かない！？

オクラの花は淡い黄色の
きれいな花ですが、朝に
咲いて夕方にはしぼんで
しまう「一日花」です。

<オクラとツナのさっぱり和え>

火をほとんど使わず、さっぱり食べられる一品です！



材料（2人分）

- ・オクラ…5本
- ・ツナ缶…1/2缶
- ・ポン酢…大さじ1

作り方

- ①オクラを1～2分茹でる。
- ②その後、輪切りにする。
- ③ツナとポン酢を加えて和えたら完成

ポイント

- ・たんぱく質もとれて栄養バランスUP
- ・そうめんや冷ややっこにのせてもOK

こまめな水分補給で暑さに負けない夏を！

熱中症について

高温多湿な環境で、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のこと。



軽度の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・汗が多く出る

重度の症状

- ・頭痛
- ・吐き気・嘔吐
- ・意識もうろう



水分のとり方

- ・のどが渇く前に、こまめに少しずつ！
- ・1日あたり1.0～1.5Lを目安に
- ・起床時・入浴前・就寝前も忘れずに！



塩分のとり方

- ・汗をかいたときは塩分も一緒に補給を！
- ・みそ汁やスープ、梅干しなどを上手に活用しましょう。



その他

アルコールやカフェインのとりすぎは、
脱水の原因になるので注意！

