



いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が熱さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。もちろん、水分補給も忘れずに、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないものが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

のどが渇いた  
を感じる前に  
飲む



コップ1杯程度  
をこまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには、  
塩分も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



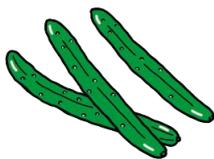
## 夏の健康づくりに夏野菜!



暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりの良いものを食べたくなりますが、冷たいものばかり食べると、胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気を付け、夏野菜の特徴を知って、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

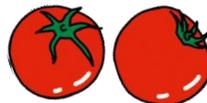
### きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。



### トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。



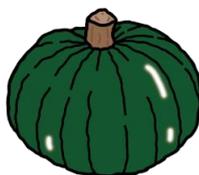
### なす

油との相性がとても良く、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。



### ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。



### かぼちゃ

栄養価が高く「野菜の優等生」とよべれます。ビタミンA、C、Eが豊富です。

### えだまめ



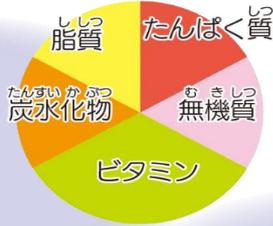
豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものをとりすぎがちな夏に役立ちます。

# 夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事についてお伝えします。

重要な栄養素をとるために、さまざまな食品をとろう!

「赤・黄・緑」の3つのグループの食べ物、五大栄養素を生かしてバランスよく食べよう。



野菜や果物をたくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいがとれます。



定期的に水を飲もう!

水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



全粒粉穀物や種実類をとる。体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体に良い働きをする脂質とは、不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに気をつけよう!

ついつい食べ過ぎてしまうものに多い、これらの成分をとり過ぎないようにしましょう。糖のとりすぎは、疲労感、集中力の低下にもつながります。成分チェックには食品表示が役立ちます。

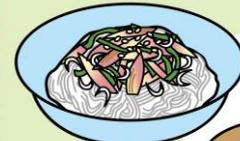


## 食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!



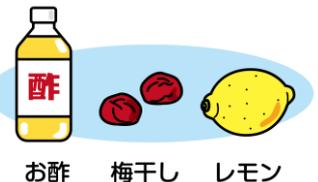
そうめん、そば、冷ややっこなど



## 夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事にとり入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミンB1を多く含む食品例



☆「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

## 7月の茨城をたべよう

茨城をたべよう



### ピーマン



茨城県は全国屈指のピーマン生産県です。水はけの良い砂丘地帯と、温暖な気象条件に恵まれた、神栖市や鹿嶋市を中心に栽培され出荷されています。ピーマンの名前は「とうがらし」を意味するフランス語の「ピメント」という言葉からきています。つまり、ピーマンはとうがらしの仲間なのです。長い年月をかけて改良され、甘いとうがらしが生まれました。またピーマンには、夏の紫外線対策に効果期待できる栄養素・ビタミンCが豊富に含まれています。子どもの苦手な野菜ランキングの上位に入るピーマンですが、繊維にそってタテ切りにして調理したほうが、苦みや青臭さを感じにくくなり、また栄養価の流失も防げます。