



土用の「丑の日」にうなぎを食べるのはなぜ？

土用とは暦の上で季節が変わる日の前の18日間のことで、年に4回あります。特に夏の土用は暑さが最も厳しい時期で、体の疲れもたまっている頃です。その時期に、栄養価の高いうなぎを食べて力をつけ、夏の暑さに負けしないようにしましょう!!

ちなみに今年の夏の『土用の丑の日』は、**7月24日**と**8月5日**です。昨年2014年は1回だけでしたが、今年は2回あります



～ 〈夏バテ〉に気をつけて夏をのりきろう！～

日増しに暑くなってきました。奈良時代に編さんされた万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔になやまされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させ食欲不振をまねきます。ビタミン・ミネラルの不足が心配、食事には気をつけてください。食事をおいしく食べるため、冷たい炭酸飲料などはなるべく控えましょう。

①朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



②冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう

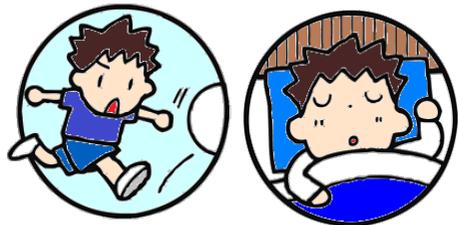


③夏野菜をたっぷり食べよう



夏野菜は太陽の缶づめ！ビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜をたくさん食べましょう。

④適度な運動、しっかり休養！



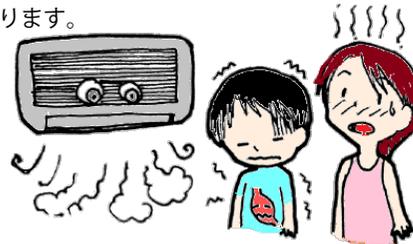
⑤上手に水分補給をしよう

冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。外遊びや運動の時にはこまめに水分補給しましょう。また、汗をたくさんかく時はミネラル補給のため、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



⑥お部屋の冷やしすぎに注意！

冷房のある部屋ばかりにしていると、おなかが冷えて胃腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかいたまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてカゼをひきやすくなります。



旬① トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど強い野菜です。赤い色はリコピンで赤色の濃いトマトほど含まれています。強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用。肌を若々しく保つ美容作用、がん予防効果などの働きが注目を集めています。また、風邪予防に効果的なビタミンC、の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排出し、圧に効果的なカリウム、老廃物や有害物質の排出を促進する食物繊維ペクチンなどの栄養素が豊富に含まれています。



旬② とうもろこし



主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分に脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。特に、必須脂肪酸の一つであるリノール酸をたっぷり含み、コレステロールを下動脈硬化の予防に役立ちます。また、「元気のビタミン」ビタミンB1、「発育のビタミン」ビタミンB2、「若返りのビタミン」ビタミンEなども含んでいます。さらに、食物繊維も豊富で便秘の改善や大腸がんの予防、美容に役立ちます。

