

# 給食だより 7月

## ★薬味の力を借りて食欲増進、健康アップ



枝豆、かぼちゃ、ナス、きゅうり、にんにくといった夏野菜は、利尿作用があるカリウムを豊富に含んでおり、水分とともに身体の余分な熱を体外に放出させます。そのため、夏野菜を日々の食事に積極的に活用するのも夏バテ予防のひとつです。



にんにくは豚肉と一緒にとると、におい成分である「アリシン」がビタミンB1の吸収率をよくし、効率よくスタミナアップが期待できます。



また、そうめんや冷や麦など、あっさりした麺を食べるときは、前述した良質なたんぱく質やビタミンB群を含んだ食材を、少量でもいいので一緒に食べましょう。また、薬味にねぎ、しょうが、みょうがといった辛みのある食材をたっぷり加えると良いでしょう。辛み成分には血行を促進し、体を温めて内臓の働きを盛んにする作用があります。

## ★酸っぱい刺激も夏バテ予防に一役

夏バテ予防と解消には、疲労回復や食欲増進効果のある黒酢やレモン、梅干しといった酸味のある食材を利用するのも効果的です。とくに黒酢は、身体のもとになるアミノ酸が豊富で、また、日本人に不足しがちなカルシウムやミネラルも多く含まれ、夏バテ予防には欠かせない食材です。

酢は毎日、コツコツとることが大事で、暑さが本格化する初夏くらいから、ドレッシングや酢の物をはじめ、煮物、炒め物など、さまざまな料理に取り入れていけば、暑さに負けない体をつくっておくことができます。

