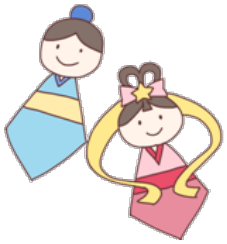

食育だより

令和２年　７月　日清医療食品株式会社

少しずつ暑さが増し、冷たい麺類が美味しい季節になりましたね。
栄養バランスを整えるために、副菜や具材にお肉や卵などのたんぱく源となるものや
トマトやきゅうりなどの野菜を取り入れて、暑さに負けない身体作りをしていきましょ
う。

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

七夕を楽しむ

七夕の由来

７月７日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1　やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするＤＨＡ・ＥＰＡを含む。

土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、７月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンA　をはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。