

暑くても元気いっぱい!

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けないくらい、元気いっぱいに水遊びを楽しんでいます。水分補給や休息をしっかりととりながら、たくさん遊び、しっかり食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう。

どうしていけない? 「ジュースの飲み過ぎ」

暑い夏は、飲み物がとても欲しくなる季節です。夏の水分補給はとても大切なことですが、ジュースなど糖分をたくさん含むものを飲み過ぎると夏バテや肥満、また生活習慣病の原因になります。夏の飲み物について考えてみましょう。

甘くて口当たりが いいけれど...



糖分をたくさん含むジュースなどを多量に飲むと、「血糖値」が急に上がります。するとすぐにのどが渇き、またすぐに飲んでしまうという悪循環に陥り、肥満の原因になります。

夏バテの 原因になる



糖分はビタミンB1によって体内でエネルギーに変えられます。水に溶けた糖分は吸収されやすく、ビタミンB1も多く消費されます。ビタミンB1不足は夏バテの原因になります。

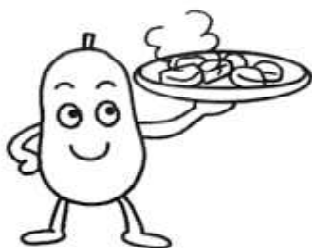
糖尿病の 原因になる



血糖値が上がると、それを下げるため体内ではインスリンがたくさん出ます。その結果、体内は「低血糖」の状態となり、とても疲れやすくなります。またこのような習慣が続くと糖尿病の原因にもなります。

夏なのに「冬瓜」!?

とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。「冬」という字を使っていますが、意外なことに旬は夏です。



まるごと日陰で風通しのよいところに保存しておけば、冬までもつということから、この名前がつけました。

水分が多く淡白な味が特徴で、中華料理などに使われます。利尿作用や体の熱を下げる効果があります。夏バテしがちなこの季節にぴったりな食材なので、食卓に登場させてみてはいかがでしょうか。

旬の食材

豚肉

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換してくれます。ニラやたまねぎなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。

