

栄養便り

みなさんこんにちは。
日に日に温かくなってきました。
体調管理に気を付けて過ごしていきたいと思います♪

○夏野菜を食べよう○

古いギリシアのことわざに「トマトが実れば医者
が青くなる」というものがあります。夏に不足し
がちなカリウム・ビタミン類を摂取し、夏バテ・熱
中症から身を守りましょう♪



平成26年14号(6月号)

☆調理例☆



①お酢と共に
お酢の疲労回復効果との相乗効果で乳酸(疲労の原因物質)のたまりにくい体を作ってくれます♪

②体を温める野菜
夏は冷房に当たっている時間も長くなります。
トマト・ニガウリ(体を冷やす)をオリーブオイルとニンニクで炒めると冷え対策に♪トマトのリコピンは炒めることで旨みがアップします!



③ジュースにして簡単摂取
野菜嫌いのお子さんもジュース-
-にかけると簡単に摂取できます♪

★★3回食の素晴らしさ★★

一日3食の習慣は鎌倉時代に取り入れられたと言われています。生体リズムは本来一日2.5時間周期ですが、体内時計の働きで一日2.4時間周期に調整されています。
3食が体によいわけ★
①体に備わっているリズムに合わせ、食事を摂ることが健康によい。
②1日に必要な栄養素は3食でないと確保できない。

3食きちんと食べて
元気に過ごしましょう♪



○6月の栄養アドバイス○

5月16日(金)
駅弁当 島根県
～松江堀川遊覧べんとう～



○6月の行事食紹介○

6月19日(木)
お誕生日会

6月20日(金)予定
駅弁当 横浜
～中華弁当～

