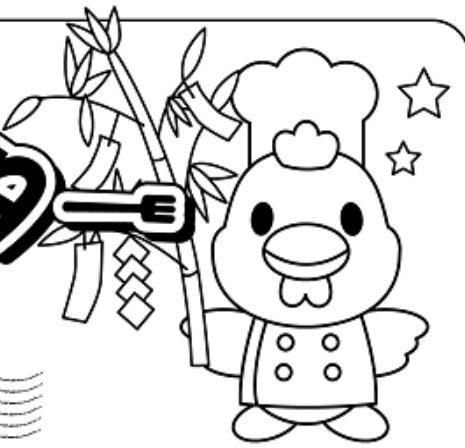




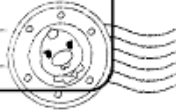
しょくいんしゅー



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。

暑さで体がだるく、食欲がないときこそ

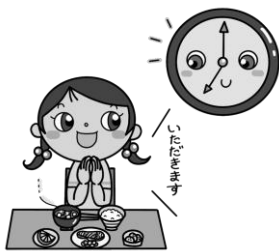
バランスの良い食事をとるようにして体調を整えましょう。



夏を元気に過ごすため、食生活に気を付けよう

暑くて湿度の高い日本の夏を夏ばてや熱中症にならないように元気に過ごすためには、食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めて
しっかり食べることで、健康的な
生活リズムがつくれます。
早寝・早起きも心がけましょう。

好き嫌いなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の
調子をととのえるビタミンや
ミネラルがたくさん含まれます。
また肉や魚などのおかずも
しっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶で
こまめに水分補給をしましょう。
また食事の前にたくさん
飲み過ぎると胃腸に負担を
かけるので気をつけましょう。

「豚肉と牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよい麺類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちです。炭水化物(糖質)からエネルギーを作るのを助けるビタミンB1は意識してとるようにしましょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。運動後に牛乳を飲むことで、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になるそうです。



旬の野菜～オクラ～

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。



体の調子を整える！

免疫力を高めるカロテン(ビタミンA)や、成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

花もとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



ネバネバ成分が効く！

ねばりのもとは水溶性の食物繊維。血糖値の急上昇をおさえてくれます。



フードドライブ活動

4月に地域応援のSDGs活動として「フードドライブ活動」を実施しました。

★**フードドライブ活動**とは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらを取りまとめた地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動です。

今回、集まった約1.5トンの食料品はフードバンクかながわ、藤沢市役所に寄付させていただきました。



YASUDA Co., Ltd

