



アスパーク便り

No.394 H29 6月1日発行
小玉 裕樹

みなさんこんにちは！暑い日々が続き、いよいよ夏ですね。その前に梅雨に入ります。雨が多くなり、気温も大きく変化します。お体に気をつけてお過ごしください。そして6月4日はアスパークまつりです！たくさんの方のご参加をお待ちしております！

さて、今回のアスパーク便りは夏もすぐ目の前ということで、夏に向けた食事についてです。みなさん夏になるとバテてしまい、食べ物がのどを通りづらくなる方が多いと思います。ですが、食べなければ結局バテてしまいます。そこで、無理なく夏バテを防ぐことができる方法をお伝えします。

夏バテ対策

- ① 主食、主菜、副菜をバランスよくとる
- ② 朝食抜き、夕食の食べすぎは禁物
- ③ ビタミンB1などのビタミンB群をたっぷり
- ④ 冷たいものを食べ過ぎない



○ビタミンB1とは!?

ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあります。

○ビタミンB1が多い食品

豚肉、うなぎ、玄米、カシューナッツ、えのきたけ、えんどう豆



など

◎調理について

ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にらと一緒にとると吸収されやすくなります！

暑くなるとのど通しをよくしようと、めん類や清涼飲料水を取りがちですが、副食(おかず)が減ってしまうので、バランスよく食事をとるようにしましょう！

気が早いですが、夏は、お祭りや花火や海やBBQなど、イベントが盛りだくさんです。万全な体調で楽しい夏にしましょう！！

参照:あたらしい栄養学

