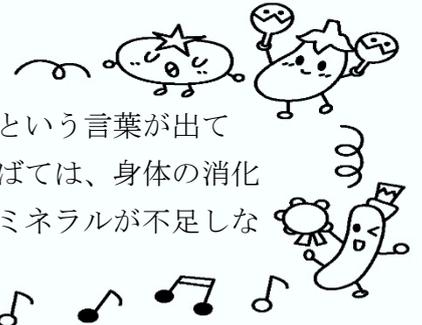


まんぷく通信 7月号

「夏バテ」に気をつけて夏を乗り越えましょう！！



日増しに暑くなってきました。古くは万葉集にも「夏痩せ」という言葉が出てくるほど日本人は昔から「夏ばて」に悩まされてきました。夏ばては、身体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルが不足しないように注意しましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- 【キュウリ】利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す（水分がたくさん含まれています）
- 【ナス】余分な熱をとる・血行を良くする
- 【レタス】余分な熱をとる・血行を良くする・利尿作用
- 【スイカ】身体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える（たんぱく質がたくさん）



夏を感じる食べ物

スイカ



&

メロン

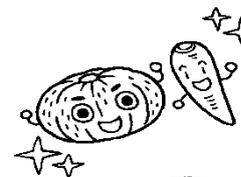


スイカもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、スイカもメロンもデザートとして食べることが多いので「食品成分表」では果物として取り上げられています。

栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。また、ベータカロテンが多いのも特徴で、スイカにはピーマン（緑）の2倍くらいの量が含まれています。

夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

