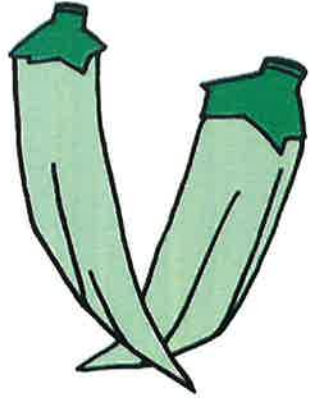




しゅんのものって
おいしいね。

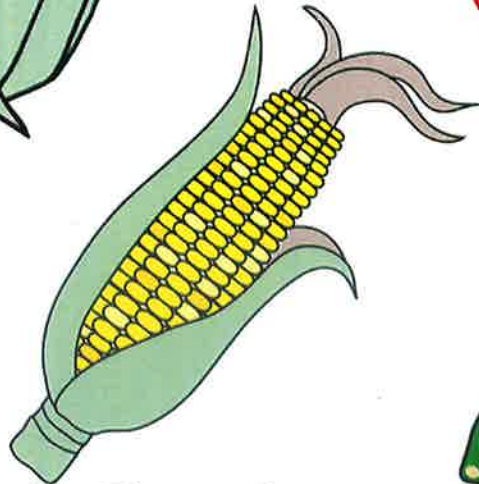
おくら



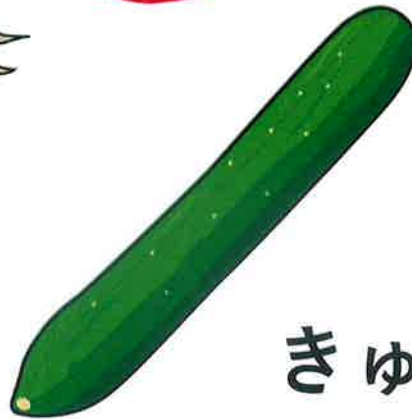
とまと



なす



とうもろこし



きゅうり

すいか



しゅんのをたべよう!

ぽんぽんニュース

2022.7



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「しゅんのものっておいしいね」の中から
「なつのしゅん」をピックアップ!



これなんだ?

どれが好きかな?

- 「夏が旬のお野菜。好きなものはあるかな?」と問いかけてみる。
イラストを指さして、「食べたことあるかな?」と聞き、さらに「どんな味がする?」と聞いてみる。
- 「どんな風に出来ているか知ってますか?」と聞いてみる。実際になっているところを見ることが出来ると効果的です。

万葉集にも「夏痩せ」の歌

毎年夏になると、テレビや新聞などでさまざまな「夏バテ対策」が紹介されます。日本は高温多湿のため、特に夏バテしやすい環境だそうです。万葉集にも「夏痩せ」に関する歌が詠まれており、昔から夏バテになやまされていた様子がうかがえます。

体力の消耗の激しい夏だからこそ、栄養素のバランスがとれた食事をするのが大切なのですが、「分かってはいるけど食べられない」のが夏バテです。

そんなときは、量よりも質を充実させましょう。たんぱく質は、不足すると免疫力の低下を招き、基礎体力が落ちてしまうので欠かすことはできません。脂肪が少なく良質なたんぱく質を含む、白身魚や豆腐、鶏のささみ、豚ヒレ肉などは、胃腸に負担がかからず食べやすいでしょう。夏は汗とともにビタミンやミネラルを失うため、野菜はたっぷりとりましょう。香りや辛味を利用することにより、食欲増進も期待できます。

夏野菜には体調を整えるのに欠かせない大切な栄養素、豊富なビタミン・ミネラルが含まれます。カロテンは、体内で必要な分だけビタミンAに変わり、夏の強い日差しで疲れた目や肌の健康に役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かすことができないため、日焼けによる肌のダメージをケアします。カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出して血圧の上昇を予防し、利尿作用がむくみの解消に役立ちます。

夏にはやっぱり夏野菜! 旬の食材を取り入れた食事でも健康な体作りをすることが夏バテ克服の近道といえますね。

2022.7
おとなの
ぽんぽんニュース



きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・もやし・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。美味しい旬野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!

食のことわざ

「なすの花と親の意見
千に一つも仇（あだ）がない」

仇とは無駄（むだ）になることをいいます。ナスの花は必ず実になり、無駄になる花はありません。同じように親の意見も必ず役に立つものだという意味です。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683