

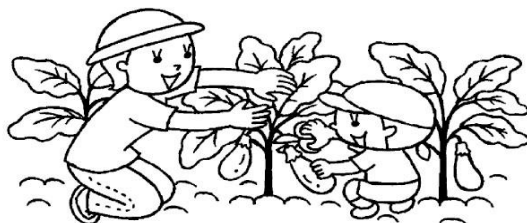
食育だより

夏休みなど外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに。紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

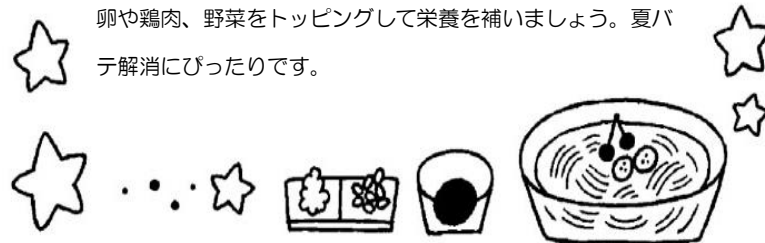


夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



ペットボトル症候群って知ってますか？

ペットボトル症候群とは？ペットボトル症候群は、甘い飲み物を大量に飲むことによって起こる、急激な血糖値の上昇により引き起こされる急性の糖尿病合併症です。

○ペットボトル症候群の原因

ペットボトル症候群の主な原因は、炭酸飲料やジュース、スポーツドリンク、甘いコーヒーなどの飲み物を大量に摂取することです。これらの飲み物には、非常に多くのブドウ糖や砂糖が含まれており、体内に吸収されやすいため血糖値が急上昇し高血糖状態を来します。この状態が続くと、高血糖の持続そのものが血糖値を下げる作用のある、インスリンの分泌を抑え、インスリンの効きやすさ自体も下がってしまいます。このため高血糖が、さらなる高血糖を引き起こす糖毒性という状態に陥ることがあります。重度の場合は意識障害や昏睡を引き起こす、糖尿病の重大な急性合併症です。

○ペットボトル症候群の予防方法

ペットボトル症候群を予防するためにはどのようにすればよいのでしょうか。予防のためには、糖分を多く含む飲み物を避け、水やお茶などは糖分の含まれていない飲み物を選ぶことが重要です。特に、果物の味が付いた天然水などは糖分が少ないような印象がありますが、しっかり糖分が含まれているため注意が必要です。