



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。この時期は急に暑くなり体調を崩しやすくなります。また、暑さで食欲が減退したりして、つつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日を過ごしましょう。

～夏の食生活のポイント～

●1日3食 食べましょう

1日の栄養は朝・昼・夜の3食でバランス良く取りましょう

●冷たい飲み物の摂り過ぎに注意しましょう

冷たい飲み物を摂りすぎると、胃が冷えて食欲がなくなってしまいます

●カルシウムやビタミンをたくさん摂りましょう

疲れにくい身体作りには、ビタミンB1がおすすです！

豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です



●食中毒に気を付けましょう

夏は食材が痛みやすくなります。食中毒の細菌は目に見えず、臭いもないので、注意が必要です



『季節の野菜 とうもろこし』



《栄養》

糖やデンプンなどの炭水化物が多い

粒の付け根の白っぽい部分にはビタミン、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が含まれている

《選ぶ時のポイント》

実が詰まっていたり、ふっくら、ツヤのあるもの

皮が付いている場合は、皮の色が濃い緑色のもの

ひげが褐色なら、
よく熟している証拠

《保存法穂》

鮮度が落ちやすいので、新鮮うちに食べましょう

すぐに食べない場合は、蒸す・茹でるなどの加熱調理後、密封して冷凍保存がおすすめです

★知ってる～？★

とうもろこしの粒と、ひげの数は同じ数！ひげの部分は、とうもろこしのめしべ。粒1つ1つから伸びていて、花粉がつくと受精します。受精すると、粒の中に実が詰まっています。

