

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

残暑とはいえ、まだまだ暑さ厳しい毎日です。この季節はついつい冷たいものを摂りすぎて食欲が落ちてしまいがちですね。

栄養豊富な旬の食材をしっかりと食べて、夏バテを防いで元気に夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防は

正しく食べる事から

暑い日が続くと、食欲もなくなり体力が落ちて夏バテ気味、という方も多いようです。

そんな時、しっかりと身体に必要な栄養を摂れずにいると、疲れがとれずに夏バテが進んでしまいます。

夏バテ防止には、まず睡眠と栄養を正しくとる事から始めましょう。

また、スタミナをつけようとしてこつてりしたお肉ばかり食べたたりすると、脂質の消化吸収に労力が必要になり、胃腸に負担が掛かって逆効果になる事もありますからご注意ください。

旬の食材で

夏を味わおう

今が旬の夏野菜は色鮮やかなもの



が多く、夏の太陽の下で輝くような美しいものが沢山。折角なら今が旬の夏野菜を積極的に取り入れ、夏ならではの旬の味を楽しんで、自然と夏の身体に必要な栄養を摂り入れましょう。

夏野菜で

夏バテ予防

暑さで寝苦しく睡眠不足、冷房の効いた屋内との温度差等で自律神経が乱れて食欲もなくなり、栄養不足でさらにぐったり・・・。

そんな夏バテの悪循環を断ち切るには、食べ物から自律神経を整えていきましよう。

夏野菜にはビタミン・ミネラルが豊富ですから、豚肉などのタンパク質、豆腐やみそ、牛乳や乳製品等とバランスよく摂ることが重要です。

旬の食材で夏を乗り切る

四季に恵まれた日本は、季節毎の旬の食材が豊富で、これは世界中見渡しても非常に稀な事。そんな恵まれた旬の食材は、その季節を健やかに過ごすために必要な栄養がたっぷりです。夏の旬食材で、夏バテ知らずの元気な毎日を過ごしましょう。

◆夏バテで食欲不振には スープやお味噌汁を

夏は、気付かないうちに身体の水分が不足しがちです。これは、夏バテであまり食事を摂れないと、食事から水分補給が出来ずに体の水分が不足して、気付かぬ内に身体が脱水状態になってしまいうから。

身体が脱水状態になってから、急に水分をガブ飲みしても、なかなか

吸収されずに、尿となって排出されてしまいます。

食欲がない時に無理して食べる必要はありませんが、せめてスープやお味噌汁だけでも飲む習慣をつけておくと良いでしょう。

◆旬の食材で 身体の熱を取る

夏が旬の食材には、身体に溜まった熱を取ってくれるものが多く、過

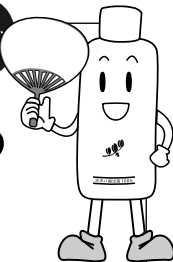


剰な塩分を排出し、むくみを防いだり、胃腸の働きを良くしてくれたりと、嬉しい効果が沢山あります。

冷たいものを摂りすぎて胃腸の調子を崩してしまうより、胃腸に負担をかけずに身体を冷やしてくれる食材で、上手に身体に溜まった熱を取りましょう。

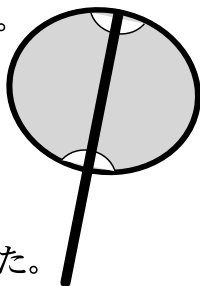
トマト・オクラ・なす・小松菜・きゅうりなどの夏の旬野菜がおススメです。

団扇(うちわ)と扇子(せんす)



夏に欠かせないアイテムのひとつ、**団扇(うちわ)**。
今回は**団扇(うちわ)**と**扇子(せんす)**についてのお話です。

団扇(うちわ)の起源はエジプトといわれ、日本には飛鳥時代に中国から伝わりました。当時は翳(さしば)や(かざし)と呼ばれて身分の高い人が顔を隠したり、悪い気や虫を払うための道具でした。

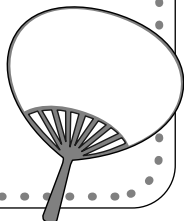


その後、平安時代に宮中で男性が作法等を書き留めるメモ帳代わりに、折りたためる檜扇(ひおうぎ)が作られ、次第に華やかな色や絵が施されて女性にも広まり、徐々に形を変え、今の**扇子(せんす)**となりました。



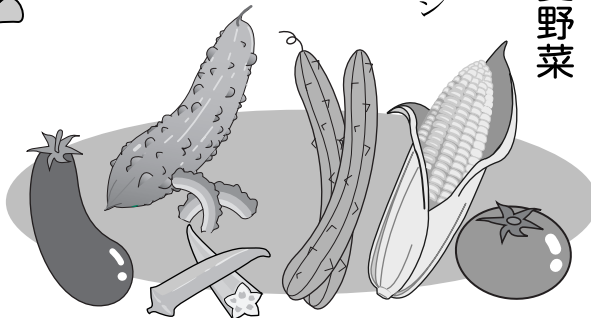
気温35℃以上は使うと逆効果

扇風機や団扇の風は、気温が体温より高くなると、逆効果。扇いで体温より熱い温風を身体に当ててしまう事になりますから要注意。



◆旬の夏野菜

- ・ トマト
- ・ トウモロコシ
- ・ きゅうり
- ・ オクラ
- ・ パプリカ
- ・ ゴーヤ
- ・ ナス
- ・ レタス
- ・ ピーマン



◆旬の夏野菜の効能

ゴーヤ・・・カリウムが豊富で、余分な塩分を排出し、利尿作用でむくみ防止。加熱してもビタミンCが壊れない美容に嬉しい夏野菜です。
トマト・・・リコピンが免疫力を高め、細胞の酸化・老化を防止。
皮膚や粘膜を健康に保ち、美白効果も。

オクラ・・・胃壁を保護して胃炎や胃潰瘍を予防してくれ、さらにタンパク質の吸収を高める働きも。
大葉・・・アレルギー予防・改善。殺菌・防腐作用があり、免疫力を高め、食欲増進にも効果あり。
ナス・・・低カロリーで抗菌作用があり、眼精疲労に効果のあるアントシアニンを含む。