

# Healthy.1

7月号

「夏の食生活について考えよう」

## 夏を元気に過ごすために！

### 1. 一日三度の食事をきちんととる

特に魚や肉・大豆製品などから「たんぱく質」を、野菜や果物から「ビタミン類」を十分に摂取することがポイントです。

そうめんだけ、ふりかけごはんだけにならないように気をつけましょう。



### 2. 清涼飲料水を控える

暑いからといって、冷たい清涼飲料水やかき氷ばかり食べていると、糖質のとり過ぎとなります。

これは体内のビタミンB<sub>1</sub>不足を招き、体力の減退につながります。

のどが渴いたらお茶や麦茶などを飲むと良いでしょう。

### 3. 睡眠をしっかりとする

しっかり睡眠をとらないと、疲れがとれません。夜更かしや朝寝坊などせず、生活リズムを崩さないで暑い夏を乗りきりましょう。



### = 地場産物を知ろう！ = トマト =

夏野菜の代表格、トマトは今が旬です。愛西市（佐屋地区）や弥富市（十四山地区）で多く栽培されています。カロテンを多く含んでいます。

サラダだけでなく、チーズをのせて焼いたり、スープの具にしてもおいしく食べることができます。加工品としてはジュースやケチャップ、ピューレなどがあります。最近では、ジャムや乾燥トマトなど、工夫をこらした製品が出回っています。

