



## よく噛んでいますか？



忙しい現代人は食事の時間が短く、一回の食事中に噛む回数は、戦前の半分にまで減少したと言われています。しかし、噛むという行為には多くの効果が期待できます。よく噛むと唾液の分泌がよくなり、食べた物の消化が良くなり、虫歯の予防にも繋がります。また、あごが発達し歯並びもきれいになります。さらに、よく噛む事で満腹中枢も満たされ、食べすぎの予防ができるのです。普段の食生活に、よく噛む食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？

**よく噛むことが健康の第一歩に**

## 季節の台所

## にがうり(ゴーヤ)

にがうりはビタミンCが豊富ですが、体を冷やす作用があるので、冷え性の方は摂りすぎに注意しましょう。苦味を少なくするためには、中にある綿の部分をよくとり、軽く塩もみをする、たんぱく質、酸味とあわせることなどがよいので、にがうりの代表的な料理ゴーヤチャンプルーは苦味が苦手という方にお勧めの料理です。その際には黒胡椒で味をつけると風味も増し、より苦味を気にせず食べることができます。にがうりは短くて太い、イボの張りが細かく密になっており、色が均一なものがよいとされています。また保存する際は、種をくり抜いてからラップに包んで冷蔵庫へ入れるようにしましょう。

## 健康通信

今回のテーマは『夏の食生活の知恵』です。



## [飲みものはノン・カロリーのを！！]

私たちは1日に2回か3回の食事をします。食事と食事の間の空腹になったときには、筋肉や肝臓に貯えられたグリコーゲンが分解されてブドウ糖になり、活動するエネルギーとなります。ところが暑くなると、飲み物が欲しくなり、そのときに砂糖などが入った甘い飲み物を口にするとうち中途半端に満腹になり、固形物が入らなくなります。そして甘い飲みものを常飲するうちに蓄積されるべきグリコーゲンは少なくなり、その結果、エネルギー切れとなって、これが夏バテの原因の一つになります。

暑い夏に飲みものが多くなるのは仕方ないにしても、水や番茶、麦茶、緑茶、ウーロン茶などノンカロリー、ヘルシーするのがよく、カロリーのある飲料、炭酸飲料、清涼飲料、スポーツドリンク、砂糖入り缶コーヒーなどは避



## [夏の食生活五か条]

### ① 1日3食、規則正しく

1日3食を規則正しく、決まった時間に食事することで、その時間に胃酸が出やすくなり、胃の負担を減らします。

### ② ご飯をきちんと食べる。

蒸し暑い夏はどうしても食べる量が減りがちですが、酸味を生かした寿司飯・おにぎり・お茶漬けなどで工夫しましょう。

### ③ 旬野菜を食べる。

汗をよくかくこの季節には、水分の多い夏野菜がピッタリ。旬野菜は値段も手ごろで、栄養もぎっしり詰まっています。生で食べたり、サッと茹でて和え物に。★夏野菜： トマト・きゅうり・なす・レタス・ピーマン・インゲン・とうがんなど

### ④ 薬味・香辛料で食欲アップ！

みょうが・しょうが・わさび・シソなどの薬味が食欲を刺激してくれます。いつもの料理にプラスαをおすすめします。

カレー粉や唐辛子などの辛味、ハーブ、スパイスなどで香りを強調したり、梅干やレモンなどの酸味を生かしまし

## ⑤ ★★★ 覚えておこう！！夏に不足しがちな栄養素 ★★★

- **タンパク質・鉄**・・・食事がそうめんなどあっさりしたものに偏ると不足してきます。肉・魚・大豆製品・卵を毎食摂るよう

にしましょう。鉄はレバー・ひじき・ほうれん草に多く含まれます。

- **カルシウム**・・・発汗により失われるうえ、普段の食事でも不足しがち。乳製品・小魚などに多く含まれます。

- **ビタミンC**・・・運動や暑さのストレスがかかると、ビタミンCの必要量が増えます。柑橘系果物・緑黄色野菜に多く含

まれます。

## 編集後記

今年も梅の実をいただきました。今しか手に入らない梅の実。毎年長く美味しく味わうために、梅酒を作ります。飲むだけではなく、梅の実をジャムにしたり、煮込み料理、ケーキに混ぜ込んだりと無駄なく利用しています。我が家の6年ものの梅酒は味も熟成されて美味しいです。作りたてとはまた違った深い味わいがありま