

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 七夕編～

7月号

7月7日は七夕です！皆さん、今年のお願ひ事はもう決まりましたか？今回は七夕にまつわる食べ物である「そうめん」の豆知識です。そうめんは小麦粉と米の粉を練り、細長くねじった中国の「索餅（さくべい）」という料理に由来しています。7月7日に食べると無病息災で過ごせるというもので、中国の習慣が日本に伝わり、同じ小麦粉で作られるそうめんが食べられるようになりました。暑い夏にぴったりなそうめんを食べる際のポイントを紹介します！

夏バテ予防にはそうめんがぴったり！

夏になり、暑くなってくると食欲が減り食べやすいそうめんなどを食べたくなりますよね、しかし、そうめん自体は十分なカロリーが摂取できますが、糖質が多いため食べすぎには注意しなければなりません。そうめんだけを食べ続けると栄養バランスが偏ってしまいます。

☆ポイント

そうめん+食材を意識する

- ・豚肉：ビタミンB1
- ・みょうが：ミネラル、カリウム
- ・卵：タンパク質
- ・トマト：ビタミンC
- ・オクラ：食物繊維など



食物繊維やビタミンなどが多く含まれる野菜やきのこ類、海藻類などの食材を組み合わせるなど、栄養バランスを整えましょう！！



(出典) アリナミン製薬HP

～おすすめのトッピング～

疲労回復



豚肉

血行促進



みょうが

からだを作る
(タンパク質)



卵

抗酸化作用



トマト

腸内環境UP



オクラ

コラム

熱中症に気を付けよう！

(出典) 厚生労働省HP

熱中症といえば暑い8月のイメージがあるかもしれませんが、実は梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期である6月後半から7月にも熱中症は多くなります。熱中症は予防が重要です！熱中症警戒アラートの発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。また、こまめに水分補給することも忘れずに！室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分を摂りましょう！



扇風機やエアコンで温度を調節

外出時には帽子や日傘を使用



のどが渇く前に。汗をかいたら塩分を。

睡眠は十分に



バランスの良い食事で体を丈夫に