



食育だより



7月に入り、夏の訪れを感じる季節となりました。

暑い日が続きますが、しっかりと食べて元気に夏を乗り切りましょう。

太陽の紫外線から肌を守ろう

紫外線から肌を守るためには日常生活で

- ・日焼け止めクリームを使用する
- ・帽子をかぶる
- ・長袖の服を着る

などが有効ですが、

身体の内面からも**ビタミンC**（オレンジ）や**ビタミンE**（アーモンド・アボカド）、**βカロテン**（人参やかぼちゃ）や**オメガ-3 脂肪酸**（青魚）、**水分補給**（すいか・きゅうり）や**ポリフェノール**（緑茶・ブルーベリー）を摂取することで、サポートすることができます。

— 紫外線対策 —



7月21日～海の日～

毎年7月の第3月曜日は海の日です。海の恵みに感謝し海を大切にする心を育てることを目的とした国民の祝日です。

日本は海に囲まれ、世界で最も海の恩恵を受けている国の一つです。古くから海の生き物をいただくだけでなく、交通の手段としても活用し、文化などの交流を図ってきました。

現在も海は私たちの生活に欠かせないものとなっています。夏は海に出かけたり、水族館へ海の生き物を見に行くなどしてもいいですね。

参照：内閣府「国民の祝日」

夏の太陽を浴びた 甘くてジューシーな野菜 とうもろこし

とうもろこしの主成分は炭水化物でエネルギー源として優れています。

また、ビタミンB1、B2、B6なども含まれており、これらはエネルギー代謝を助け、疲労回復に役立ちます。

さらに、食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。

