

夏は、暑い！！！！



のは、当たり前ですが、
その暑さが年々上昇しているように感じますね。

それは、太陽の変化とも関わっているようです。

この季節をワクワク・元気で過ごすには、

旬の食材を生かした食事で

バランスを保つ工夫をすることが

とっても大事であること、

みなさんをご存知ですね^^



夏野菜の栄養を大まかにみると、

体の余分な熱を取る、

水分を補給、

失ったビタミン・ミネラル類の補給、

紫外線から肌・体を護る

抗酸化作用が高い・・・など、

夏のコンディションにバッチリです!!!

たっぷり旬野菜を使ったレシピは、

「いなか食堂」の得意とするところ!!!

ぜひ、各店のメニューをご覧ください。

同時に、暑さと上手に付き合う方法も

夏を楽しく過ごすポイントとして知っておくこと、

大事ですよね!?(^.^)

簡単にまとめてみましたので、

ご参考ください。^^

【暑さとの上手な付き合い方のポイント】

◎汗で失われる水分や塩分・ミネラル分を、こまめにとる◎



・コップ一杯の水に耳かき一杯の塩を入れる。
塩は、ミネラルたっぷりの天日干しの自然塩・・・がお勧め。

・梅干し(昔ながらの製法)を食べる・・・なども。



・アルコールは、水分にはなりませんので、ご注意ください!!!

◎疲れたら無理せず、こまめに休む◎

暑い国では、シエスタ(昼寝)が常識!!!



◎涼しく過ごせる工夫をする◎

涼しい自然の場所などに行く。
適温のクーラーをつける。
濡れたタオルなどで体を冷やす。

・・・など。

