



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, allergen info, and energy value. Includes special days like 'World's Best Day' and 'Summer Festival'.

※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください

夏には、夏野菜！



夏は暑い日が続く、からだもバツ臭い・・・こんなときこそ、夏野菜をしっかりと食べて元気にすこしましょう。

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルピタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンは高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2はからだを強くしたり、疲れをとります。

かぼちゃ

黄色やだいだい色のもと「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくならないビタミンB2はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

熱中症予防3つのポイント

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が潤いていなくても1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

Grid of 4 boxes: 朝ごはん抜き (No!), 睡眠不足 (Zzz), 風邪など体調が悪い (Cough), 肥満・太り気味 (BMI icon)

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。体調が悪いときは無理せず休みましょう。

暑さを避けるポイント

Grid of 4 boxes: 涼しい服装をする (Cool clothes), 帽子や日傘の活用 (Hat/umbrella), 周りの人と十分な距離をとれるときはマスクを外す (Mask off), 室内ではエアコンを使用する (AC on)

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。