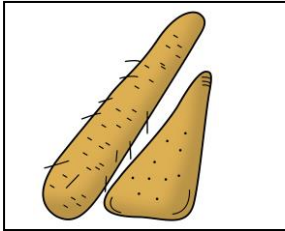




今年の夏は、35℃を超える猛暑日が続きました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続き、食中毒が発生しやすい時期ですので、ご家庭での食品衛生に気を付けましょう。また、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっていますので「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。

疲労を回復してくれる食べ物

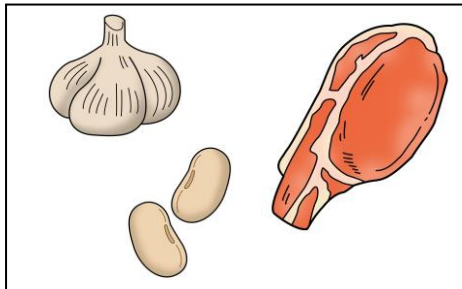
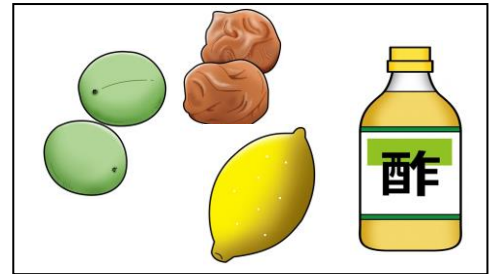
9月は夏の疲れが出るときです。身近にある食べ物で夏バテ気味の体を回復させましょう。



いも類の中で、**やまいも**は生食できますが、これはでんぷんの分解酵素のアミラーゼがたくさん含まれているからです。また、ヌルヌルしたぬめりは「**ムチン**」という成分で、これは胃壁を保護してくれます。この2つの働きで疲れた胃を助けて、新陳代謝を活発にし、疲労を回復してくれます。

梅は強い酸味が特徴ですが、この主体はクエン酸とリンゴ酸です。「**クエン酸**」は、疲労物質である乳酸を炭酸ガスと水に分解し、エネルギーを生み出す働きがあります。

スポーツ選手が積極的に**酢**や**レモン**をとるのは、この活力を高める作用があるからです。



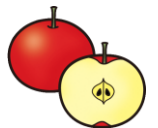
にんにくのにおいの成分である「**アリシン**」は、ねぎ類に共通して含まれる硫化アリルの一種です。ビタミンB1の吸収を高めて糖質の代謝を盛んにし、エネルギーを産出してくれます。

にんにくにも「**ビタミンB1**」が含まれていますが、ビタミンB群が豊富な**豚肉**や**大豆**等と組み合わせて食べると疲労やストレスの改善に、より効果が期待できます。

上記のほかに、**たまねぎ**・**ゴーヤ**・**アスパラガス**・**ウナギ**等も疲労を回復してくれます。



朝の果物は金！！



爽やかな秋、果物の季節です。果物には体によい成分がたくさん含まれています。

果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖等の糖質は、「脳」や「体」が即活発に活動を始めるためのエネルギー源となります。そのため、「朝の果物は金」といわれ、朝食で果物を食べることはとても意味があります。これらの成分には、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。

多く含む果物



果物の成分チェック！

ビタミン類	免疫力を高め、かぜ予防に効果的	柿、キウイフルーツ、みかん等
カリウム	血圧を正常に保つ	梨、りんご、柿、バナナ等
果糖	エネルギー源になる	特にバナナはスポーツ時に最適
ポリフェノール	生活習慣病を防いでくれる	ぶどう、プルーン等
クエン酸	疲労回復に役立つ	レモン、みかん、キウイフルーツ等
食物繊維(ペクチン)	便秘や生活習慣病を予防する	りんご、バナナ、キウイフルーツ等