

SDC Nutrition News

夏 休 み 特 別 Ver

vol.4

香味野菜&スパイスで 夏を乗り切ろう！



日差しもだんだんと強くなり、毎日暑い日が続いていますね。

今回の栄養だよりは夏休み特別Verということで、盛り沢山な内容でお届けします！

表面では**香味野菜**や**スパイス**のお話についてします。

夏の暑さを乗り越えるために、ぜひ日々の食事に香味野菜&スパイスを取り入れましょう！

香味野菜

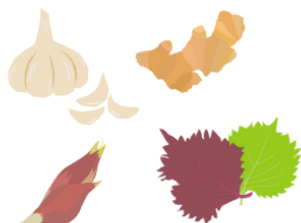
香味野菜は、料理の香りを高めたり、
食欲を刺激したり、彩りを加えたり、

様々な用途があります

また、抗菌作用がある野菜や、
免疫力を高めてくれる効果もあります！

主な香味野菜

- ・しょうが
- ・にんにく
- ・ねぎ
- ・しそ
- ・みょうが



など

刺身やサラダに和える、
薬味だれなどもおすすめです

スパイス

世界に存在するスパイスの種類はなんと
100種類以上とも言われています！

スパイスには食欲増進効果や、
殺菌効果、胃腸の働きを促して
消化・吸収を促進する効果があります

夏におすすめのスパイス

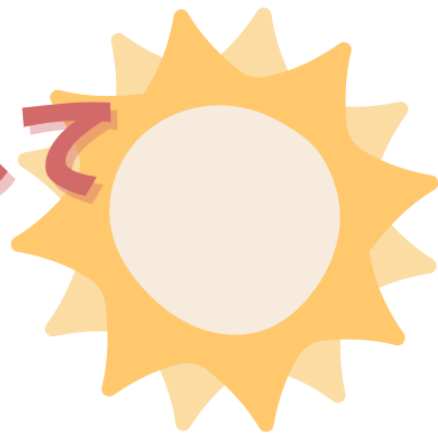
- ・コリアンダー
- ・ナツメグ
- ・ターメリック
- ・クミン
- ・カルダモン



など

スパイスカレーや、
お肉・お魚料理にもおすすめです

生活リズムを整えて 元気な夏休み！



早寝早起きzzz



できていますか？

夏休み中、夜更かしや起床時間が遅くなっていませんか？

学校のある日とお休みの日で睡眠時間が3時間以上遅いと"睡眠不足"と言われています。

夜の眠りは体を休め、「**成長ホルモン**」を分泌し骨や筋肉をつくり、免疫力も高めるなど重要な役割を果たします。

1日3食！

朝ごはんも忘れずに！

1日3食食べられていますか？朝ごはんは食べられていますか？朝ごはんは1日のはじめの大事なスイッチの役割を果たします。ごはんやパンを中心に主食をしっかり摂り、脳と体を目覚めさせましょう！

また、夏は喉ごしの良いさっぱりした物ばかりになってしまいますが、**ビタミンやミネラル豊富な旬の夏野菜やたんぱく質**をしっかり摂って暑さに負けない体にしましょう！

太陽の光 浴びよう！



夏は冷房の効いた部屋にこもりがちですが、外に出て太陽光を浴びることが大切です。太陽光により、体内に**ビタミンD**と**セロトニン**という物質が脳内に分泌されます。ビタミンDは免疫力UP、セロトニンは夜になるとメラトニンという睡眠ホルモンに変わり、睡眠の質向上にも繋がります！

