



# 栄養課だより

2022.7  
Vol.14

例年より早く梅雨が明け、蝉の音が賑わい始める季節となりました。  
蒸し暑い日が続いておりますが、体調をくずされてはいませんか？

## 7月の行事食紹介

7月7日は七夕の日！

この日のお食事では、七夕そうめん・天ぷら3種盛り  
なすの肉味噌かけ・季節の和菓子をお届けしました！  
今が旬のなすの皮に含まれる「ナスニン」は、コレステ  
ロール値を低下させ、血管トラブル予防の効果が期待さ  
れています。また果肉は多くの「カリウム」を含んでお  
り、体の熱を逃がして夏バテを解消する効果があります。  
夏野菜を食べて暑い夏を乗り越えましょう！



## 水分補給について

汗をかいて水分が失われやすい夏は、特に脱水症や熱中症になりやすい季節。  
毎日を健やかに過ごすために効果的な水分補給のポイントについてお話しします。

### ◎意識的に

「喉が渇いた」と感じた時にはすでに体内の水分が不足気味  
です。早めの水分補給を心がけましょう！

### ◎こまめに

一度にたくさん水を摂取してもうまく体内に吸収するこ  
とができません。こまめに少量の水を飲みましょう。

### ◎運動後も

運動後は大量の汗とともに塩分やミネラルも失われてしま  
います。経口補水液など塩分タブレットを活用しましょう。



## 7月10日は納豆の日

納豆は大豆をそのまま食べるより栄養価が高く、吸収されやすいといわれています。  
今回は納豆菌や納豆菌から作られる成分についてお話しします。

### 納豆菌

- ・乳酸菌などの善玉菌を増殖
  - ・悪玉菌の増殖を抑制
- ▼
- 腸内細菌叢のバランスを整える

### ナットウキナーゼ

- 納豆のネバネバ成分の元となる酵素
- ・血栓症を予防する効果
  - ・高血圧を予防する効果

### ジピコリン酸

- 納豆菌により発酵され生成する  
抗生物質
- ・強い抗菌・抗ウイルス作用

