



## 夏バテ防止は食事から

暑い夏、皆さんは暑さに負けないからだ作りのために意識していることはありますか？

今回は、夏バテしない食生活についてご紹介していきます。

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

### 夏バテ 予防

- ① 1日3食きちんと食べる
- ② 量より質を重視！食事で必要な栄養素をバランスよく摂取する
- ③ こまめに水分補給をする



#### たんぱく質 (筋肉量・体重の維持)



#### ビタミン・ミネラル (疲労回復・免疫向上)



#### 調味料・香味野菜 (食欲増進)



汗をかくと**ビタミン・ミネラル**が体から失われてしまいます。また、血液や筋肉を作る**たんぱく質**が不足すると、体に十分なエネルギーが回らず、筋力・体力が落ちて夏バテを引き起こしやすくなります。そうならないために、夏バテに効果的な栄養素を取り入れて、3食、バランスを考慮した食事を摂りましょう。

### 知っ得情報

#### 特定保健食品(トクホ)とは？



健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。商品を買う前、摂取する前に、商品に表示されている注意書きや消費者庁のHPに公開された情報を確認してください。

### 尾道の歴史あるお菓子を紹介「ふなやき」

今年は7月6日(土)です



尾道では、旧6月1日に「ふなやき」を食べると夏病みをしないという言い伝えがあります。

ふなやきは、数百年の歴史をもつ古いお菓子で、特に江戸中期～後期にかけて有名になりました。

当初は、小麦粉を水でこね、焼鍋の上で薄く焼き、味噌を塗った素朴な焼き菓子であったと思われます。

砂糖が手に入り易くなるにつれて、現在の「ふなやき」になった様です。

御袖天満宮で有名な菅原道真公が、九州への道中、尾道に立ち寄られた時、献上したのが

「ふなやき」であったという話もあります。



丸くて薄い小麦粉の生地(皮)であんこを巻いたお菓子です。  
皮にわずかに塩味がついた素朴なお菓子です。皆さんも是非召し上がってみてください。