



# 栄養科たより



まだまだ暑い日が続きますね☀️引き続き喉が渇く前の水分補給を心掛けるようにしましょう🥤

## 8月のテーマ食材・・・桃

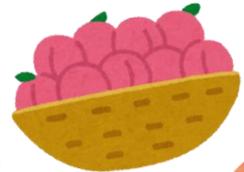
今月の旬の食材は桃を紹介します🍑品種によって時期は変わりますが、6月～9月が一般的な桃の旬とされています。

桃の注目したい栄養素はミネラルや食物繊維が豊富です。特にむくみの改善や高血圧予防の効果があるカリウム・貧血予防の効果がある銅をとることができます。

また、皮付近には老化の抑制や抗酸化作用が高いポリフェノールが豊富に含まれているので食べる時は皮をなるべく薄く剥くことをおすすめします🍑

そのまま食べるもよし、最近はモッツアレラチーズと一緒に食べるサラダなどもおすすめです！！

まだまだ暑い日が続きますが桃を食べて一緒に乗り切りましょう🌬️



### ・・・🍑おいしい桃の選び方🍑・・・

#### ①形を確認

形がよく左右非対称なものがおすすめです。中心にある縫合線を見て判断します。

#### ②毛に注目

桃にうっすら生えている毛に注目して、びっしり生えているものは鮮度がいいとされています。

#### ③香を確認

売られているパック越しでも香りを感じるものであれば食べ頃になっている可能性が高いです。

色が白っぽかったり、香りがまだしないものでも新聞紙でふんわり包み常温で2～3日程度置いておくと追熟しておいしくなります🍑ぜひ試してみてください！！



## 8月のテーマ・・・夏の水分補給について

先月は熱中症をテーマにしましたが、今回は夏の水分補給をテーマにします🥤



夏は気温が高く、汗もかくので基本的には冬より水分を多く摂らないといけないとみなさん意識すると思います。多く摂るために水分の摂り方を工夫してみませんか？

1度にたくさん飲むのではなく、こまめにコップ1杯(200ml程度)を1日6～7回こまめに摂る飲み方がおすすめです🥤



日中はもちろんですが、寝ている間にも呼吸や汗で水分を失っているので、就寝前と起床後も忘れずに飲むようにしましょう！水分だけではなく、塩分補給も意識してみてください！