



配食便り

ゆうげ



防ごう！「脱水症状」

夏はよく汗をかくので、体の水分がうばわれ
 体力も消耗します。脱水症状はめまい、頭痛、
 吐き気、さらに放っておけば意識がなくなり命
 にかかわる危険もあります。脳梗塞や心筋梗塞
 は冬よりも夏に多く、その一因として脱水症状
 により体内の水分が減ること、血液が濃くな
 り、**血栓ができやすくなるためといわれていま**
す。そのため、のどが乾いたら飲むのではなく、
時間を決めて水分を取ることを習慣づけること
 が大事です。(例えば、起床時、毎食後、10時、
 15時、お風呂に入る前、就寝前にコップ一杯
 (180cc)の水を飲むと1日に1.5ℓ近くを飲むこ
 とができます。)
 食事の中にも水分が含まれているので、食事
 をしっかりと取って、その他に水、お茶等を積
 極的に取るようにしましょう。

青森ブランドのミニトマト

ベビーベビー

本州最北の青森県は、おいしい野菜が
 多い地域なのですが、平成25年に誕生した「ベ
 ビーベビー」をご存知ですか？

赤ちゃんのほっぺのように皮がとても薄く
 て柔らかく、とろけるような食感が特徴のミニ
 トマト「ベビーベビー」。光沢のある赤色で、
 糖度が完熟果で9度前後と果物のように甘い
 ですが、トマトのおいしさもしっかり持って
 います。

ミニトマトは小さいのでトマトより栄養が
 少なく感じるかもしれませんが、**トマトの原種は**
すべてミニトマトで、突然変異によって大きく
 なったものが現在のトマトの品種です。ミニト
 マトの中には普通のトマトよりもたくさんの
 栄養がぎゅっと凝縮されており、**特にリコピン**
やβカロテン、食物繊維はミニトマトの方が1.5
〜1.8倍も多いです。今が旬の「ベビーベビー」、
 皆さんもぜひ、ご賞味ください。

〜編集後記〜

太鼓の音が聴こえるとワクワクします。祭りで楽しい時期ですが
 体調を崩さないよう皆さん気をつけてください。(栄養士 安保)

