

毎日厳しい暑さが続いていますね。定期試験期間中は、寝不足になりがちな時期でもありますが、寝不足は熱中症のリスクを高めます。生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。不安になりやすい試験期間、誰かに相談したい人は、保健室も利用してくださいね。

## 8月31日は『野菜の日』～夏野菜を食べて元気になろう～

野菜の一日の目標摂取量は350g以上とされています。生野菜だと両手に山盛り3杯分ぐらいです。「量が多くてそんなに食べられない」と思われるかもしれませんが、加熱すればかさが減り摂取しやすくなります。今回は、今の季節が旬の『夏野菜』について、その栄養素や効用の一部を紹介します。日頃より時間のある夏休みに、「夏野菜カレー」や「ゴーヤチャンプルー」など、夏ならではのメニューの料理を試してみるのも良いですね！

### かぼちゃ

ビタミンC・E  
カロテン(ビタミンA)  
→免疫力アップ、美容



### ピーマン

カプサイシン  
ビタミンP→新陳代謝を促す、血管を丈夫にする



### なす

ポリフェノール  
カリウム  
→がん予防、体を冷やす



### トマト

ビタミンC・E  
カロテン(ビタミンA)  
→免疫力アップ、美容



旬の野菜は  
おいしくて  
栄養たっぷり！



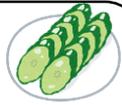
### ゴーヤ

ビタミンC  
モモルデシン  
→免疫力アップ、食欲増進



### きゅうり

カリウム  
ビタミンC →余分な塩分を排出する、利尿作用



### とうもろこし

ビタミンB1・B2  
食物繊維  
→疲労回復、便秘解消



### 枝豆

ビタミンB1・B2  
カルシウム、鉄分  
→疲労回復、貧血防止



## 夏に注意したい「〇〇過ぎ」な食生活



### 糖分をとり過ぎる

糖分を体内でエネルギーに変える際には、ビタミンB1が必要です。清涼飲料水やアイスなど甘いものばかりをとって食事がおそろかになると、ビタミンB1が不足して、夏バテの原因になってしまいます。

### 冷たいものをとり過ぎる

夏は冷たい清涼飲料水やアイス、かき氷、そうめんなど、冷たくて食べやすいものをとりがちになります。しかし、冷たいものの飲食は、胃腸の消化機能を低下させてしまいます。

### 一度にたくさんの水を飲み過ぎる

一度にたくさんの水分を摂取しても、その多くは体内に吸収されずに排出されてしまいます。脱水の予防には、のどが渇く前のこまめな水分補給が重要です。