



社会福祉法人 柏  
赤城保育園

まだまだ残暑が厳しく、また夏の疲れが出てくる季節です。夏の暑い日はどうしても冷たい食事を好みがちで、お腹も体も冷えています。

豚汁、けんちん汁などの具たくさん汁、魚介類、豆腐、きのこなどを使ったメニューを工夫して、お腹を温め、夏の疲れをとり今から寒い冬に向けて体調を整えていきましょう。

### きのこは・・・

えのきたけ



えのきたけにはギャバという成分が豊富に含まれています。これは血圧や神経の安定に役立ちます。

まいたけ



きのこ類の中でも特にまいたけに含まれるβ-グルカン、がん細胞の増殖を抑える効力が抜群です。

しいたけ



しいたけは低カロリーでミネラル、食物繊維が豊富。さらに天日干しするとビタミンDが増えます。



お月見とは、旧暦8月15日の「十五夜」を指します。今年の十五夜は9月17日です。十五夜は秋の美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれています。十五夜に月見団子、すすき、芋などを供えるのは作物の収穫に感謝し、これから実るものに対して豊作を祈願するものです。

## ビタミンB1で つかれをふきとばそう

暑い季節はエネルギー代謝を助けるビタミンB1という栄養素が普段の季節の2~3倍も消費されて不足しがちになり、疲れがたまりやすくなります。

ビタミンB1は「豚肉」「うなぎ」「レバー」「大豆」「玄米」などの食品に多く含まれています。しばらく残暑も続きそうなのでビタミンB1をしっかりとって疲れを吹き飛ばしたいですね。

ビタミンB1は「ニンニク」「にら」「玉ねぎ」「長ネギ」などに含まれる「アリシン」という成分と一緒にとると吸収がアップしますよ。

### ビタミンB1の多い食品



### アリシンを含む食品

