

食べることは生きること

第4回



夏野菜で夏を元気に乗り切ろう！

連日猛暑が続いています。暑さが厳しいと、体内にも熱がこもりやすくなり、からだはこの熱を冷ますために、どんどん水分を欲します。また、夏は食欲が落ちやすく、冷たい飲み物や食べ物ばかりとつてしまいがち。でも冷たい物のとり過ぎは、胃腸を冷やし、その働きを妨げ、夏バテを招くことにも。

夏が旬の野菜や果物には、胃腸の働きを補い、からだの熱を冷ます作用があります。夏が旬の野菜をご存知でしょうか？ 農業技術の発達やハウス栽培などにより、1年中スーパーに同じ野菜が並ぶため、いつが旬か分かり辛くなっています。冬でもトマトやキュウリなどの夏野菜が手に入ったり、大根や白菜、ほうれん草などの冬野菜を夏に見かけたりします。野菜は旬に最も栄養価が高く、一番おいしい時期でもあります。

自然界は、その季節に応じて人間のからだに必要なものを旬の恵みとして与えてくれています。季節に合った旬の野菜をとることで、私たちがからだも元気に過ごすことができます。トマトやキュウリ、ナス、スイカなどの夏野菜は、熱くなったからだを内からクールダウンしてくれます。さらに、代謝を助け、余分な水分を外に出す働きもあります。暑

さ・湿度対策として、夏の食卓には欠かせません。

たとえば「トマト」。冷たい飲み物の代わりに取り入れたいもののひとつです。夏の暑い日、水分をとつてもどが渴いて仕方ない時、トマトにかぶりつくと思議とのどの渴きが落ち着きます。からだはトマトを欲していたんだと思う夏のひとときです。ビタミンやミネラルも豊富なため、汗とともに流出しがちな栄養素も補えて一石二鳥です。

また、「キュウリ」は、昔から暑気あたりや日焼けに…といわれ、熱を冷ます効果大です。わが家では夏になると、きゅうりのぬか漬けが食卓に上がり、つつい食が進みます。

ほかに利尿作用があるスイカ、整腸作用や疲労回復にもよいといわれるオクラなどのネバネバ野菜など、夏野菜には夏バテを防ぐ効果もあります。もちろん何事も食べすぎは禁物。特に冷え性の方は注意を。栄養がたくさんつまった夏野菜を食べる暑い夏を乗り切りましょう！

「おとなの食育講座」

日時…8/18(日)
10:00～11:30
テーマ…「牛乳・乳製品神話 カルシウムのために乳製品？」
会場…生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)
参加費…1800円(資料代・運営費含む)
問い合わせ ☎093-383-1605(北九州根っこの会事務局)

八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。

