



Sukusukuworld Kitchenletter

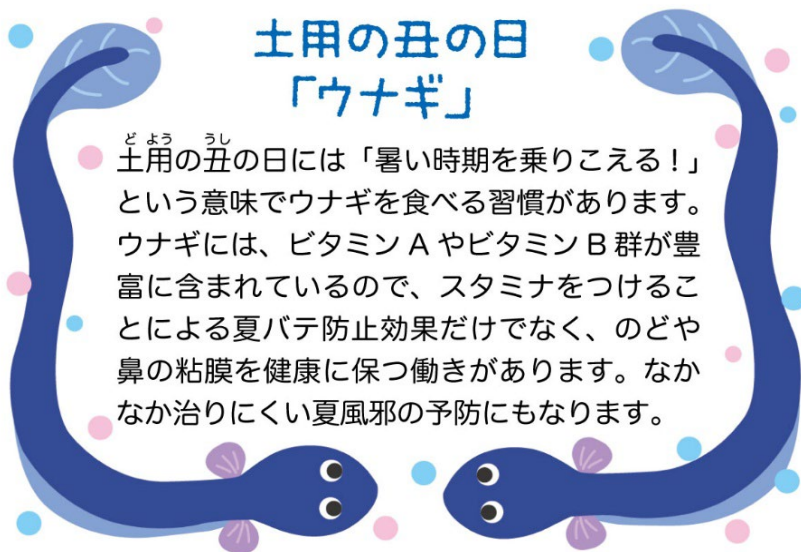
2026年7月 栄養士 高橋 八重

今年もあっという間に半分が過ぎましたね。梅雨が明けるといよいよ暑い夏がやってきます。近年の夏は日差しが強く、気温の上昇も激しいので外出する際にはこまめな水分補給を心がけ、帽子や日傘を使用する、ネッククーラーを使うなどの工夫をしていきましょう。

今年の7月26日は「土用の丑の日」です。古くから日本では季節の変わり目である丑の日には「う」のつくものを食べて無病息災を願うという習わしがあり、代表的なうなぎのほか、うどんやうり、梅干しなどを食べる習慣があります。

土用の丑の日 「ウナギ」

どよう うし
土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミン A やビタミン B 群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



0