

夏本番！ 海に感謝…

海に囲まれた日本。『海への感謝と理解・関心を求める日』として、平成7年に海の日が制定されました。当初は7月20日とされていましたが、平成15年から7月の第3月曜日となりました。

このシーズンは気温が高く汗をかきやすいため、水分補給に気をつけましょう。体の水分だけでなく塩分も不足するので、電解質を含んでいるスポーツドリンクを飲むほうがよいでしょう。また暑さで食欲がなくなりがちですが、**バテないように食事はしっかりとるようにしましょう。**

食事のポイントをご紹介します。

- ◆旬の夏野菜はビタミン類が豊富で、水分も多いので体を**冷やしてくれる働き**があります。
- ◆薬味(生姜・みょうが・しそ等)が**食欲アップ**につながります。
- ◆アイスクリームなど冷たいものばかり食べると胃腸の温度が下がり、消化の働きが悪くなるので栄養の吸収も低下してしまいます。食べる量はほどほどにしましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。