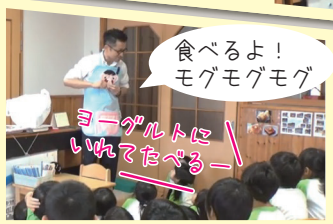
【インタビュー企画　第2回】

夏見台幼稚園・保育園の 食育の様子

「スーパー大麦を食べたことある人」と聞くと園児達は元気よく手をあげます。



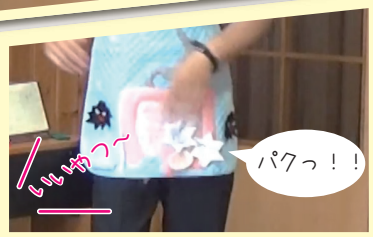
「よく噛んで食べるよ」園長先生がそう言うと、園児達は、食べ方を・・・

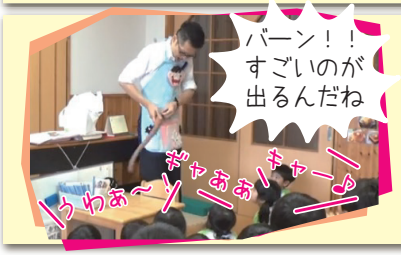
腸まで
たどり着くと・・・

胃で消化して・・・

スーパー大麦は
奥まで届きます。

善玉菌のエサに
なります。





園児たちは
大盛り上がり!!

SUMMER

夏本番！麦茶の季節

やっと夏らしい気候になってきました。夏といえば麦茶！！ミナト製薬の麦茶は、汗をかいた時に一緒に出てしまうミネラルを補給できる麦茶です！！

	ミナト製薬の麦茶（スポーツ用）500ml
エネルギー	14kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	1.3g
カリウム	67mg
鉄	0.5mg

スポーツなどで多量の汗をかく時は、表示どおり500mlのお水に溶かして飲んでいただくことをおすすめしておりますが、塩味を強く感じる場合や、普段の生活の水分補給としてお召し上がりいただく場合は、倍量の1ﾘｯﾄﾙのお水に溶かしていただいても問題ありません。お好みの味でお試し下さい♪

ミナト製薬の麦茶
内容量　60g（5ｇ× 12袋）
価　格　1,555円（税込）

ミナト製薬の梅麦茶
内容量　60g（5ｇ× 12袋）
価　格　1,555円（税込）

次回号は…
9月8日は
桑の日
特別セール?

Health for beauty　～身体の中から美しく～
ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆
ミナトヘルスフーズカスタマーセンター　TEL：0120-41-3710
受付時間　9：00～17：30 (土日祝日を除く)

◆◆店舗URL◆◆
http://www.minatoshiki.com/

◆◆運営会社◆◆
ミナト製薬株式会社
〒104-0061　東京都中央区銀座1-14-11
TEL：03-3564-3710
http://www.minato-p.com/index.html

Health for beauty

2019年8月号

～身体の中から美しく～
Minato health foods

暑い夏こそ「夏野菜」
旬の食材にパワーをもらいましょう！

旬の野菜が持つメリットとは？

夏本番。猛暑に備え、健康維持のための対策を考える季節です。とくに暑さで食欲がなくなり、偏った食生活になりがちな夏には、少しでも暑さに負けない工夫が必要です。そこで注目したいのが夏野菜に代表される旬の食材の存在。この時期に収穫のピークを迎える夏野菜は、夏に起こりがちな症状を和らげ、厳しい暑さに負けないための栄養や効能がしっかりと備わっています。

代表的な夏野菜といえば、きゅうり、トマト、ピーマン、なす、ゴーヤ、オクラ、みょうが…などがあげられますが、比較的表面の色が鮮やかな野菜が多く、紫外線による酸化作用を防ぐポリフェノールやカロチノイドなどが豊富に含まれています。また、水分やビタミン、ミネラルなども豊富なため、からだを内側から冷やし、夏の暑さによる脱水やむくみを解消するなど、自然がもたらす機能性に優れているのです。

とくに旬の野菜はその栄養価がもっとも効果的に発揮されます。それぞれの栄養価や特長を知り、夏の食卓に上手に活用したいものですね。

きゅうり

きゅうりは水分が多く、からだを冷やす効果があるため夏場のほてりを抑えるのに活躍します。またナトリウムを排出させる作用のあるカリウムが多く含まれて利尿作用があり、むくみ対策にも効果的です。夏のレジャーなどに持っていくと水分補給にもなりますし、熱中症気味で汗をかいて足がけいれんするようなカリウム不足の症状もやわらげてくれます。日焼けした肌に薄切りにしたきゅうりを貼り付ける「きゅうりパック」も夏の素肌ケアに効果的です。

きゅうりを効果的に食べるには？？

サラダなどに使ったり、そうめんや酢の物にしたりと生で食すことが一般的です。お味噌をちょっとつけて食べると汗で奪われた塩分の補給にもなりますし、みょうがやシソなどの夏野菜と組み合わせても美味しい一品に。

ピーマン・パプリカ

ピーマンは唐辛子を改良したもので、店頭でよく見かける緑色のピーマンは未完熟な状態で収穫されたもの。そのまま完熟させると赤ピーマンになります。カリウムやビタミンCのほか、免疫力をアップさせるβ カロチンが豊富に含まれていて、抗酸化作用により紫外線からのダメージを防いでくれます。どの栄養素も赤ピーマンのほうが多く含まれていて、とくにβ カロチンは緑のピーマンの倍以上が含まれています。

また赤やオレンジ、黄色などカラフルで苦味の少ないパプリカもピーマンの一種ですが、栄養価は緑ピーマンや赤ピーマンが一番高いといえます。

ピーマンを効果的に食べるには？？

ピーマンは加熱してもビタミンCが壊れにくいため、油炒めや味噌炒め、チンジャオロースなど夏の主食や副菜に活躍します。

トマト

トマトには体内の活性酸素の発生を抑え、シミやくすみ、動脈硬化などにも効果的なリコピンが豊富に含まれています。また血圧を安定させるルチンや鉄分、カルシウムの吸収をよくするビタミンCもたっぷり含まれています。水分量も多く、酸味となるクエン酸やリンゴ酸は疲労回復に役立つため夏場の体力消耗を防ぐ、栄養素を備えたすぐれた夏野菜です。

トマトを効果的に食べるには？？

サラダにしたり料理に添えたりと生で食すのが手軽ですが、グルタミン酸も多く含まれているので、煮込んでトマトソースにすると旨味が増していろいろな料理に利用できます。

このように**夏野菜はそれぞれに「夏だからこその効能」を備えた、理にかなった食材です。**夏のさまざまな不調を予防するためにも、夏野菜の豊富な栄養価を利用しない手はありませんね。

ところで、日本の夏の水分補給といえばやっぱり麦茶！麦茶の原料の大麦にはからだを冷やす効果があり、利尿作用で熱を体外に排出するカリウムも豊富に含まれています。また、シミやソバカスを防ぐ抗酸化作用や血液サラサラ作用なども期待でき、夏の健康や美容に欠かせない飲み物です。夏野菜たっぷりのレシピとミネラルたっぷりの麦茶で体調管理を万全に！　今年の夏も夏バテなどせず健康に過ごしてください。