



めいしょう 205号

だより



そろそろ海や山が恋しい季節になりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

梅雨で気持ちを重くしてしまいがちな6月ですが、夏ももう間近です。

明るい夏空を期待して、雨のシーズンを乗り切っていきましょう♪

## 夏のドリンクはやっぱり麦茶

焙煎した大麦を煮出した麦茶は、夏の飲み物の定番。ビタミンB群やカリウムが豊富に含まれ、高血圧予防や新陳代謝促進などの効果が期待できます。

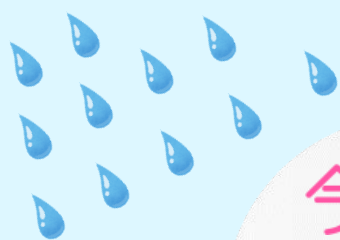
さらに、麦茶1リットルにひとつまみの塩を入れた「塩麦茶」は、汗をかいた後の水分、塩分補給におすすめです。

塩を入れる事で香ばしさが増しておいしくなります。

また、近年はスポーツドリンクとして”ミネラル入り麦茶”が注目されています。

無糖でカロリー・カフェインゼロである上、必要なミネラルを補給できるのがうれしいポイント。

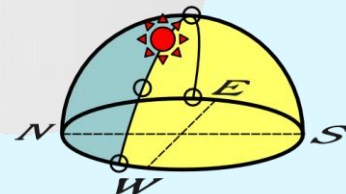
強豪と言われる大学駅伝のチームも、”コンディショニング飲料”として取り入れるといます。



## 今年の夏至はいつ？

二十四節気のひとつで、2019年の夏至は6月22日。

1年のうちで、最も昼間の時間が長い日です。しかし、日の出が一番早く、日の入りが一番遅い日というわけではありません。実は、日の出が一番早いのは夏至の少し前の日で、日の入りが一番遅いのは夏至の少し後なのです。夏至は、日の出から日の入りまでの時間がなんと14時間以上もあるのです！！



## 酢はどうして体にいいの？

酢の酸っぱさの元は、クエン酸や酢酸をはじめとする多種類の有機酸です。クエン酸は、食物に含まれるエネルギーを、活動のためのエネルギーに変えるときに役立つ成分。

エネルギー源である糖質や、糖質の代謝を促すといわれるビタミンB1を酢と一緒に取ると、疲労回復に効果的です。

ビタミンB1が豊富に含まれる玄米や麦、雑穀に酢をプラスして、すしなどにするのもおすすめです。

また、酢の抗菌作用には腸内の悪玉菌を減らす効果が期待できます。

さらに、酢に含まれるグルコン酸には善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境が改善されるのです。1日大さじ1~2杯を目安に、食事に取り入れましょう。

