

夏にはすっぱ〜いものを食べましょう！



暑くなると、なぜか酸っぱいものが食べたくなることはありませんか？梅干しや酢の物、レモンを使った飲み物などは、昔から夏の定番です。「酸っぱいものは身体に良い」と言われており、身体をサポートするさまざまな働きがあります。

すっぱいパワーを活用しましょう！クエン酸の力！



クエン酸は、柑橘類、梅干しなどに含まれる「酸味のある弱酸性の成分」です。

〜クエン酸の働き〜

疲労回復効果

体内の疲労物質である乳酸を分解してくれます。

また、体内でマグネシウムやカルシウムなどのミネラルの吸収を助けることから、疲労回復効果があります。

夏は暑さで体力を消耗するだけでなく、汗によって水分やミネラルが失われがちです。ミネラルを補う際は、クエン酸と一緒に摂取すると効果的です！

食欲増進効果

酸っぱいものは夏バテ予防に欠かせないたんぱく質を含む料理をさっぱりと食べやすくしてくれます。

また酸っぱいものを食べたり、見るだけでも唾液が出ますよね。クエン酸の酸味は、唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。

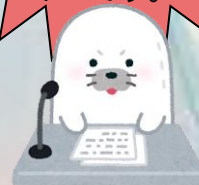
さらに唾液や胃液の分泌が促されることで、消化吸収を助けます。

美肌効果

美新陳代謝を活発にし、肌のターンオーバーを整えます。

また、体内の抗酸化機能を高め、血液の酸化を抑制し、血流を促進することで、美肌効果が期待されます。

ただし、食欲が湧いてきたからといって冷たい物ばかり食べてはいけません。冷えは夏の食欲不振の大きな要因の1つです。



栄養だより

2026年7月
第177号
発行 万寿苑栄養課

7月のピックアップメニュー！

 セタメニュー ☆彩りいなり寿司 ★セタそうめん ☆照り焼きミートボール ★スイカ おやつ：天の川ゼリー		4 豆腐ハンバーグ 梅照焼ソース	
7 セタメニュー	8 NEW レモンゼリー ラッシー	11 桜えびと 枝豆のご飯	
15 NEW 盛岡冷麺風			
20 たらの 梅しそフライ	21 NEW はちみつ レモンケーキ	22 夏野菜カレー	25 タコライス
27 揚げ鶏の レモンマリネ		30 ピーマンの 肉詰め	31 冷やし おろしうどん
			