



# え〜くちだより

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】

## 8月4日は 栄養の日

「栄養を学び体感し食生活を考える日」として日本栄養士会が、「**栄養の日（8月4日）**」と「**栄養週間（8月1日～8月7日）**」を制定しています。日付は「えい（8）よう（4）」（栄養）の語呂合わせです。

今年度は、“食塩の過剰摂取”、“若年女性のやせ”、“経済格差に伴う栄養格差”の栄養課題に対して「**間食**」に着目しました。

「**間食の、すすめ!**」をテーマに開催します。え〜くちだより 6月号にも間食について記載しています。ぜひ、ご覧ください。

### スイカの塩昆布漬け



〈材料〉

- ・スイカ（皮部分） 1/8個分
- ・塩昆布 大匙1

〈作り方〉

- ①スイカの赤い部分はそのまま食べる。外側の緑のかたい皮は剥き、残った白い部分を短冊状に切る。
- ②ポリ袋に①と塩昆布を入れ、混ぜる。一晩冷蔵庫に寝かせて完成。

赤い部分が少しあるとよりおいしい!

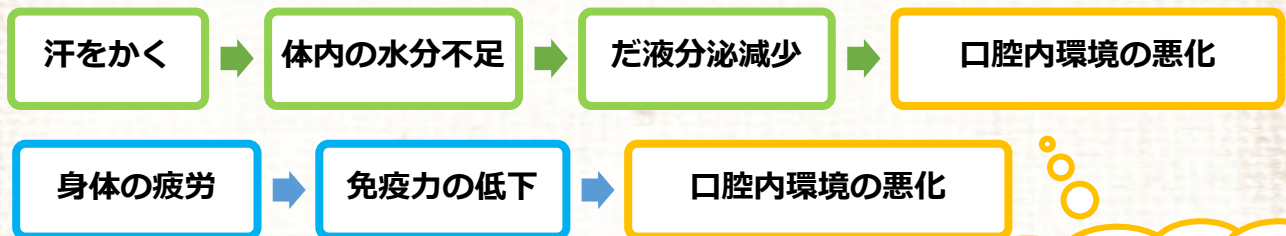


スイカの皮には、アミノ酸の一種である“**シトルリン**”が多く含まれています。むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的です。

※塩分の摂りすぎには注意しましょう

## 夏バテは お口にも?!

“夏バテ”はお口にもダメージを与えます



水分をこまめに摂取し、お口の中の潤いを保ち、疲れを溜めないために十分に身体を休めるなど、夏バテ対策をおこないましょう。



口臭  
むし歯の進行、歯の痛み  
歯周病の進行、歯茎の腫れ

