

★多 7月の行事食 ★三

～ 7月7日 (土) ～

- ☆七夕そうめん
- ☆天ぷらの盛り合わせ
- ☆キュウリとえびの酢の物
- ☆はちみつレモンゼリー



「七夕」といえば、織姫と彦星が年に一度だけ逢うことを許された日であったり、笹に短冊をつるして願い事をしたり…と、ロマンチックなイベントですね! (\*´▽`\*)

インターコート藤でも毎年笹が飾られ、素敵な短冊や七夕飾りを見る事ができます♪



短冊はの色にはそれぞれ意味があります!

【白】  
なんでも OK!

【青・緑】  
技術や習い事の上達

【赤】  
ご先祖や両親への感謝の気持ち

【黄色】  
人間関係

【紫】  
学問や学業の向上

【ちょうちん】  
願い事を書いた短冊を明るく照らしてくれます

そして、そして! 色とりどりの七夕飾りにもそれぞれ意味があるのです☆(°▽°)☆

【短冊】 願い

【紙衣(かみこ)】  
・病気や災いの身代わり  
・女の子の裁縫の腕が上がりますように

【網飾り】  
投げ縄を豊魚への願いを込めて

【折り鶴】 長寿・平和

【巾着】  
金銭運がUP しますように

【くずかご】  
整理整頓・後片付けがきちんとできるように

【吹き流し】 織物が上手になりますように



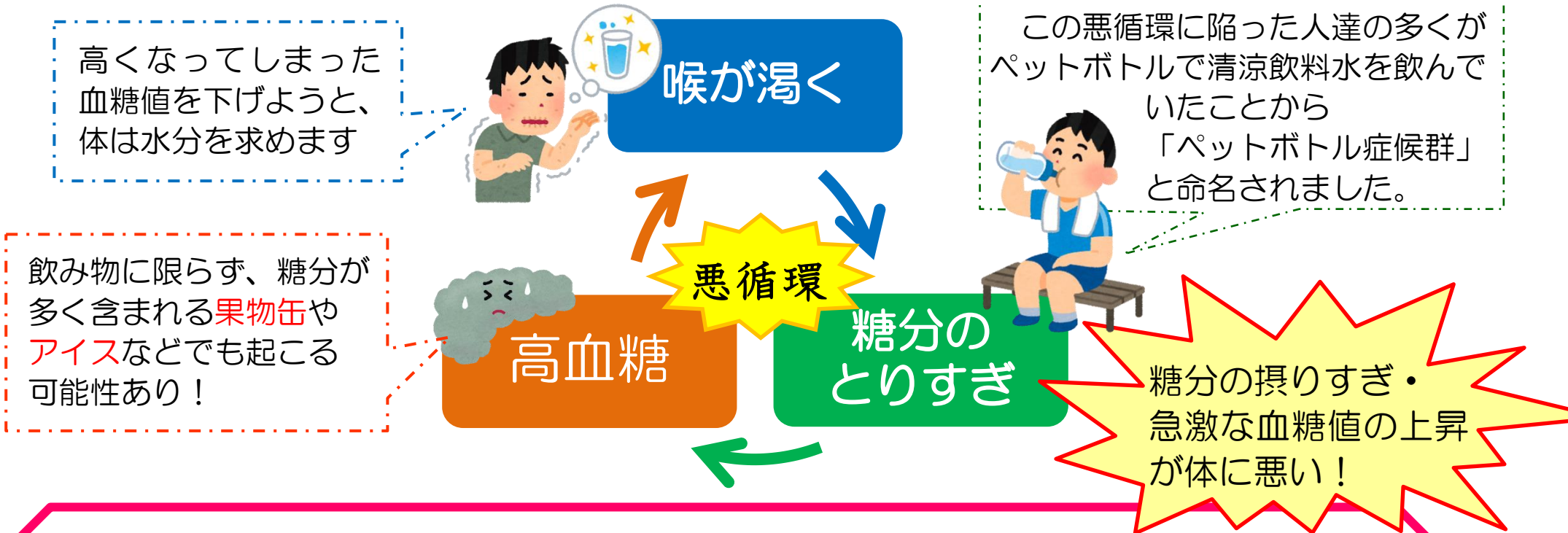


# ～ ペットボトル症候群 ～



みなさんは「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？  
 10～30代を中心に多く発症しているといわれています。これからの季節、冷たい清涼飲料水やスポーツドリンクを飲む機会が増えるかと思しますので、若い人に限らず、飲みすぎには注意が必要です！！

## ▼ペットボトル症候群とは…！？



### 【 ペットボトル症候群 】

スポーツドリンクや清涼飲料水といった**糖分が多く含まれる飲み物**を**毎日大量**に飲むことによって、高血糖になり、急性の糖尿病を引き起こし、**糖尿病性ケトアシドーシス**となってしまうこと。



(※1日に1～2L以上飲む人・若い肥満気味の男性に多い傾向。)

※糖尿病性ケトアシドーシス…過剰な糖分により、体が酸性になること。  
 症状：だるさ・腹痛や嘔吐・意識障害（昏睡）

## ▼砂糖の量に驚き…！！

何気なく飲んでいる飲み物ですが、スティックシュガーに換算するとこんなにもたくさんの砂糖が含まれています！！（※スティックシュガーは1本3gで計算）

 190ml	<b>缶コーヒー</b> 約 2.5 本	 500ml	<b>コーラ</b> 約 21 本	 100ml	<b>栄養ドリンク</b> 約 6 本
 190ml	<b>缶コーヒー(微糖)</b> 約 1～2 本	 500ml	<b>スポーツドリンク</b> 約 7～11 本	 200ml	<b>ココア</b> 約 7 本
 200ml	<b>コーヒー牛乳</b> 約 5 本	 500ml	<b>濃縮還元果汁 100%ジュース</b> 約 16～20 本	 500ml	<b>味付きの天然水</b> (いろはす・ヨーグリーナ等) 約 8～10 本

# 【 オクラ 】



刻むとネバネバするのが特徴的なオクラ！  
6月～8月に旬を迎える夏野菜の代表格です☆

用途はさまざまにサラダやカレー・パスタの具材など幅広く活用されています。

夏バテ予防に効果的で、夏場の食卓にはよく登場しますね♪「ネバネバが体にいい！」と言われていますが、オクラの栄養成分を詳しく見ていきましょう♪

## ★ 主な効能 ★

### < ムチン・ガラクトサン・ペクチン >

- ・粘膜を保護、強化する
- ・整腸作用で便秘解消
- ・免疫力アップ、疲労回復

いわゆるネバネバ成分！

### < β-カロテン >

- ・有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用
- ・免疫を増強する
- ・ビタミンAに変換され、髪・視力・粘膜や皮膚の健康維持に効果あり

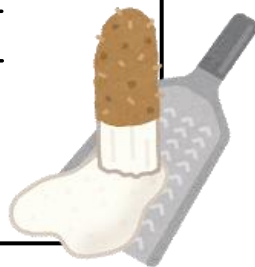
### < カリウム・カルシウム >

- ・ナトリウム排泄 ⇒ 高血圧に効果あり
- ・運動による筋肉の痙攣の軽減、予防
- ・骨を丈夫にする
- ・イライラ解消

## ★ オクラのオススメ食べ合わせ ★

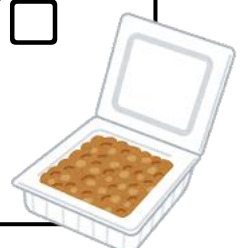
オクラ + 昆布・なめこ・  
山芋・納豆

⇒ 強壮・健脳に



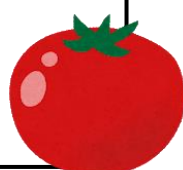
オクラ + 納豆・鶏肉・  
豚肉・マグロ

⇒ 免疫力向上に



オクラ + 白菜・トマト・  
わかめ・椎茸

⇒ 肥満予防に



オクラ + 酢・玉ねぎ・  
イワシ・さんま

⇒ アンチエイジングに



オクラには表面に毛が沢山ついています。これは少し塩で揉み込むことで取ることができますよ！また、オクラは小ぶりのものが新鮮で美味しいと言われています♪

断面が星形になる、可愛らしいオクラ！この夏のお食事に、ぜひたくさん取り入れて暑い夏を乗り切りたいですね (\*^\_^\*) ☆☆☆





# 6月のインターコート藤



施設の至る所から、季節を感じられる装飾が見られました(\*^。^\*)  
 今年は梅雨らしい日がなく、6月の梅雨明けには驚かされましたね！



皆さんが作った『紫陽花』も  
 キレイに咲いていました！  
 とっても可愛らしく彩りも素敵です♪



生花の紫陽花もたくさん  
 飾られていましたね！  
 この時期しか楽しむこと  
 のできない紫陽花。見ている  
 だけで落ち着きます！



## 夏の暑さ対策は万全ですか？

いつもの生活を少し変えるだけで、暑い夏をさわやかに乗り切れます！！！！



## 夏バテ対策



- こまめに室内温度調節をする。  
 扇風機を活用したり、窓を開けて換気を心がけましょう☆
- 水やお茶など水分をこまめに摂る。
- 冷たい飲み物をがぶ飲みしない。
- 消化に良い物を食べる。
- 汗をかく。



夕方の涼しい時間に散歩をしたり、お風呂で半身浴をするなど沢山汗をかきましょう！ 汗をかいたら水分補給を忘れずに☆

上手に体調管理をして、暑い夏を乗り切りましょう＼(^o^)/