

冷たいもの食べ過ぎていませんか？

夏といえば、やはり冷えたビールでしょうか？それとも、アイスクリーム？

暑い日が続く中、昨年引き続き「節電」という言葉をどこでも耳にする今年の夏は、特に冷たい飲み物、食べ物がうれしいですね。

ところが、冷たいものは取り過ぎると胃腸の活動を弱めて、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいものは、喉越しは気持ちいいのですが、胃腸に入ると、胃腸の血管が冷やされて収縮し、消化吸収する活動が弱まってしまいます。

冷たいものや甘いものの取り過ぎに注意

冷たくて甘いものといえば、まず思い浮かぶのはアイスクリーム。大好きだという人も多いと思いますが、食べるときは日中など身体が十分に温まっているときに、適度



くりつとした目がかわいらしい大樹くん。よく見ると、まつ毛がカールしています。「これは天然なんです。友人たちから、よくうらやましいと言われます」と笑顔で話すのは、ママの純香さん。その隣で大樹くんが「ウー、バブー」と声を上げます。「意思表示もはつきりしてきて、ご機嫌なときや何か要求があるときは、床やテーブルをバンバン叩いています」とパパの忠吉さんは笑いながら話します。

元気いっぱいな大樹くんは、今まで病気をしたことがないそうです。「よく食べて、よく寝てくれる。手がかからなくて助かります」と純香さん。

「健やかに、のびのびと育ててほしいですね」パパとママは笑顔で話しました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

な量を食べるようにしましょう。

また、清涼飲料水などの甘い飲み物は、砂糖が多く入っているために、喉が乾きやすく余計に飲んでしまいがちです。

甘いものの取り過ぎは、冷えただけでなく糖尿病やその他の病気にもつながりやすいので、普段から気を付けるようにしましょう。

あまり知られていませんが、砂糖には身体を冷やす作用があるため、取り過ぎには注意です。砂糖の原料となるサトウキビは、暑いところでしかとれない熱帯産の植物です。一般的に、暑い地方で取れる食べ物は体を冷やしやすい、寒い地方で取れる食べ物は体を温めると言われています。

果物の上手なとり方

夏から秋にかけては、特に果物がおいしい時期です。果物といえば、ビタミンや食物繊維が豊富で、体に良いというイメージが強いですが、その80から90パーセント以上は水分です。一部のものを除き、果物の多くは身体を冷やす作用があるため、食べ過ぎは身体を冷やして悪化させる原因になってしまいます。また、果物でもレーズンや干し柿などのドライフルーツは、体を冷やしません。水分が少ないので喉を潤すには不十分ですが、ミネラルや食物繊維が豊富な健康食品です。

ところで、皆さんは一日の中でいつ果物を食べる人が多いですか？イギリスの古くからのことわざに「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」という言葉があるそうです。果物は食べる時間によって身体への効果が異なり、

朝食食べるのが最も良いという意味です。冷えとの関連性からも、食べるならこれから身体を動かす朝のうちがおすすです。さらに、果物に含まれる糖は、中性脂肪に変わりやすいので、糖尿病予防のためにも夜遅い時間に食べることは避けたほうが良いでしょう。

たまにはこんな飲み方もいかがですか？

暑い日の冷えたビールは格別ですが、一気に飲むと、暑さで弱った身体には酔いが急に回ることがあるので、注意が必要です。また、冷たい飲み物も飲み過ぎてはダメです。

たまには「お湯割り」や「お燗」などの温かいお酒はいかがですか？「お湯割り」や「お燗」は、体を冷やさず、胃腸を疲れさせずにゆつくりと酔いが回る、体に優しい飲み方です。



おつまみには、太陽の光をたっぷり浴びた旬の夏野菜がおすすめです。ビタミン・ミネラルを多く含んでいるので、夏の疲れた身体には最適です。また、味がしっかりしていて、そのまま食べられるものや簡単な調理で食べられるものが多いのも夏野菜の特徴です。トマトやキュウリ、枝豆などをおつまみに、健康的にお酒を楽しみましょう。

▼問い合わせ先
保健福祉課
健康づくり業務
☎(62) 2115



大好きなパパとママと一緒に「ハイ、チーズ」

「大きな樹のように、人から頼られ、人が集まってくるような人になってほしい」大樹くんの名前には、そんな願いが込められています。

てい だい き 大樹 くん

平成 23 年 9 月生まれ
～六角
忠吉さん・純香さん夫婦の長男

「健やかに、のびのびと育ててほしいですね」パパとママは笑顔で話しました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

古民家風のお店でおいしいそばが食べられると評判の、木地小屋の「そば処おほり」。震災で店舗が被災したため、自宅を改装した新店舗で営業を再開。移転後も変わらず多くのお客さんが訪れています。

自家栽培、自家製粉、手打ちにこだわったそばは、コシの強さと喉越しの良さが特徴。ひきたてのそば粉で作った十割そばは、口に入れると豊かな香りと甘みが広がります。

おすすめは「天盛そば（1370円）」。盛そばと、地元の食材を自家製の菜種油で揚げた天ぷらが楽しめます。そばはもちろん、サクサクに揚げられた天ぷらもおいしいと人気です。

諏訪前のせんべやさん隣で分店も営業中です。

営業時間
午前11時～午後5時(ラストオーダー午後4時30分)
定休日 不定休
※冬季は午後4時閉店、木曜定休となります
☎(67) 1566

そば処 おおほり (代表 二瓶 公司さん)



「おいしいものを提供するため、日々研究しています」と代表の二瓶さん。(左)



おすすめの天盛そば