

暑い日が続きます。熱中症には十分気を付けて過ごしましょう。

熱中症は外で運動しているときに起こると思われがちですが、実は室内での発生率が高いです。

冷房の使用は我慢しすぎず適切に利用しましょう

また、気温が高い日に外出する日などは涼しい場所で十分に休憩をとることを心がけましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をとることも大切です。

<福井県メニュー> 8月5日

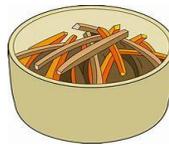
わかめごはん
越前おろしそば
おおびら
フルーツ



福井県の夏の名物といえば越前そば！
越前そばには大根おろしは欠かせない。大根おろしにはジアスターゼという、消化を促進する酵素が含まれています。夏の暑さで弱りやすい胃の機能を守ってくれますよ

<青森県メニュー> 8月13日

ごはん
たらのみそ焼き
煮和えっこ
すまし汁
りんご缶



青森県の煮和えっこは冠婚葬祭のときには必ず出される料理で昔からその土地でとれたものを使って作ります。
下北半島の津軽海峡に面した佐井村は、ヤマセが吹くので水田は少ないが、山海の幸に恵まれ、加工、貯蔵を工夫して豊かな食生活をしています。地元の食材をいんだんに使用しており季節を感じられる一品です

<終戦の日> 8月15日

炊き込みご飯
夏野菜の豆腐揚げ出汁豆腐
ほうれん草の胡麻和え
けんちん汁

終戦の日になんで精進料理を提供します。
精進料理とは、野菜や豆腐などの植物性の食材のみで作った料理のこと。仏教の戒律を守る修行僧の食事として生まれ、今もお盆のお供え物として用意する家庭もあります

<兵庫県メニュー> 8月25日

かつめし
ほうれん草の胡麻和え
そうめん汁
杏仁ムース



兵庫県南部、東播磨地方に位置する加古川市。その加古川市のご当地グルメといえばかつめしです。かつめしはピフテキという洋食をご飯と一緒に箸で食べることができるようにと1947年創業のいろは食堂が考案したメニューです。

★8月の薬膳★

漢方や中国医薬では、身体を構成するのは<気・血・津液>の3要素であると考えます。汗をたくさんかくと、身体の内成分の<血・津液>だけでなく、エネルギーとして働く<気>も消耗します。特に厳しい暑さで熱中症のような症状に陥ると汗が止まらなくなるから要注意。夏バテを予防するには汗の出すぎを防ぐことも大切なのです。

酸味には収れん・収縮させる性質があり、漏れ出たものを止める働きがあります

この酸味に甘味を加えるのがポイント！酸味と甘味の組み合わせを

「酸甘化陰」といい、潤いを生み出してくれます。

酸味と甘みを効かせた酢の物やトマトのマリネ、はちみつレモン、リンゴ酢などの料理がおすすめ！

甘味と酸味の甘酸っぱい料理で夏バテを予防しましょう



