



栄養科だより

梅雨が明けて、夏本番を迎える時期です。
暑さに負けて夏バテにならないように、土用の丑の日にはうなぎを食べて
スタミナをつけたり、涼味を食べたり、まだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう！

2026年	行事	代表的な行事食
7月2日頃	半夏生	タコ、焼き鯖
7月7日	七夕★	そうめん、ちらし寿司、星形の料理
7月20日	海の日	魚介料理
7月26日	土用の丑の日	うなぎ、うどん、梅干しなど

7月に食べたい！
旬の食材

「丑の日には“う”のつく食べ物を
食べると夏負けしない」という風習



トウモロコシ ピーマン ブッキーニ ～夏野菜～ トマト きゅうり ナス 大葉

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は水分やカリウムが豊富で、
身体にこもった熱を逃してくれます。



～みずみずしい果物～

スイカ：水分が多く、エネルギーとなる糖分も含まれる。多く含まれるカリウムは利尿作用を持つので、摂りすぎた水分を排出し、体内の水分バランスを最適な状態に保つ。

+ 食塩→水分、糖分、塩分の補給を同時に実現でき、熱中症予防に最適！

桃：水分が多くカリウムも豊富。むくみや夏バテ予防に最適！

メロン：上品な甘さととろける食感。カリウムや、赤肉系にはβ-カロテンも含まれる。

～魚介類～

アユ：7月はアユ釣りが解禁し、夏の風物詩として知られる。カルシウムやリンが豊富で、さらにこれらの吸収を高めるビタミンDにより骨粗しょう症予防に効果的。また、コレステロールや中性脂肪を減らす働きをするDHAやEPAも含まれる。

アジ：たんぱく質が豊富で、低脂肪・低カロリーな食材といわれている。免疫力アップにもつながり、脂質の代謝に欠かせないビタミンB2やたんぱく質の代謝に必要なビタミンB6など、ビタミンB群もたっぷり含まれる。