

もぐもぐ通信

茨城大学農学部 FES作

7月号

梅雨もあけて、いよいよ暑い夏がやってきますね。

みなさん、夏は好きですか？

気温が上がると、熱中症になりやすいです。

とくに、今年はマスクをしているので注意が必要です。

そこで今回は、熱中症予防について紹介します。

熱中症予防には、カリウムとビタミン B1 がよいとされています。多くふくまれているものを食べて、夏を元気にすごしましょう。



カリウムが多い食品

バナナ
さつまいも
わかめ
など



ビタミン B1 が多い食品

なつとう
ぶた肉
きのこ
など



がっ にち どよう うし ひ
7月21日は土用の丑の日

どよう うし ひ し
土用の丑の日を知っていますか？

にほん むかし えいようか たか
日本では、昔から栄養価の高い

うなぎを^た食べる習慣^{しゅうかん}があります。

うなぎを^た食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。

なつ ふせ
・夏バテを^{ふせ}防いでくれる

は ほね つよ
・歯や骨が^{つよ}強くなる

からだ ちょうし ととの
・体の調子を^{ととの}整えてくれる

など、よいことがたくさんあります



ことし どよう うし ひ
今年の土用の丑の日には、ぜひ、
うなぎを^た食べてみましょう。

あとながき

えいよう しょくじ あつ なつ の
栄養バランスのよい^{しょくじ}食事をして、暑い夏^{あつ なつ}を乗りこえましょう。
たんとう (こぼやし、なるしま)

連絡はこちらまで！茨城大学FES

代表(堀池) 電話:080 4526 2212 メール:18a2131h@vc.ibaraki.ac.jp
もぐもぐ通信係(成嶋) メール:18a2127@vc.ibaraki.ac.jp