

7月に入り今から本格的に暑くなります。暑さで食欲もなくなるこの時期。

そんな時よくスーパーで見かけるのが「土用の丑の日」！今年は、7月25日と8月6日です。丑の日といえば「ウナギ」ですが、ウナギ以外でも「う」がつく食べ物を食べても効果があるそうです。

うどん・・・つるつるとのど越しが良いうどん。薬味や香辛料が食欲を増進させ、胃腸の働きを整え、疲労の回復を助けてくれます。



梅干し・・・疲労回復の効果が高いクエン酸を多く含んでいる上に、汗で失われがちな塩分も補給できます。



うり（瓜）・水分を豊富に含み、身体にこもった熱を冷ましてくれます。

例えば、胡瓜（きゅうり）西瓜（すいか）など瓜がつく食べ物になります。



他には「土用」がつくものも。

土用餅・・・餅を小豆の餡で包んだ「あんころ餅」の事です。疲労回復や夏バテの防止に効果的。

土用しじみ・栄養豊富で「土用のしじみはお腹の薬」と言われています。良質なたんぱく質やアミノ酸、ビタミンが豊富で免疫力も高めます。

土用卵・・・昔、鶏が卵（有精卵）を産む時期が夏の頃だった為この名前がついたそうです。その時期の卵は特に栄養価が高かったそうです。現在スーパーで販売されている卵は無精卵ですが栄養価はとても高いです。

「うなぎ」にこだわらず旬のものを食べることも夏バテ予防の一つになりますね！

### 練習風景

水・金午後（ろうけん青空）コースも開始しました！

現在女性2名の参加ですが、楽しく体操と脳トレを頑張っています。6月の脳トレでは、紙粘土を使いメガネ立てを作りました。粘土を捏ねたり、色を塗ったり素敵な作品が出来ました。



体操後のストレッチ！



素敵な作品ができました♡



次の脳トレは何でしょうか？

ろうけん青空では体操だけでなく、脳トレなどの脳活性も行っております。また、季節ごとに吉野公園へ歩行練習を兼ねた散歩へ出かけ、歩行への自信もつけてもらえるようにしています。知り合いの方で筋力の低下が気になる・・・という方がいらっしゃればお気軽にご相談ください。

