



あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり食欲もダウンしがちです。喉が渇いた時だけでなく、こまめな水分補給を心がけ、バランスの良い食事で体力を維持しましょう！！



6月旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。

スーパーなどでぜひ探してみてください！！

① そら豆

そら豆は鮮度の落ちが早く収穫した直後から栄養価が落ちるので旬は3日などとも言われます。食感が美味しさのポイントになるので茹ですぎ、焼きすぎには注意しましょう。

② トマト

日本ではハウス栽培の工夫で一年中手に入りますが、旬は6月～8月です。丸みがあり、重たい物が糖度が高く美味しいと言われています。生はもちろん煮込んだり焼いたりスープやソース等様々な料理に合います。

③ ウニ

ウニの旬は6月中旬～8月のお盆までです。食用としているオレンジの部分は生殖巣で8月に産卵期を迎えるためそれを過ぎると美味しくなくなり、食べごろはお盆までです。生食ではとろけるような食感が楽しめます。

よく噛んで食べていますか？

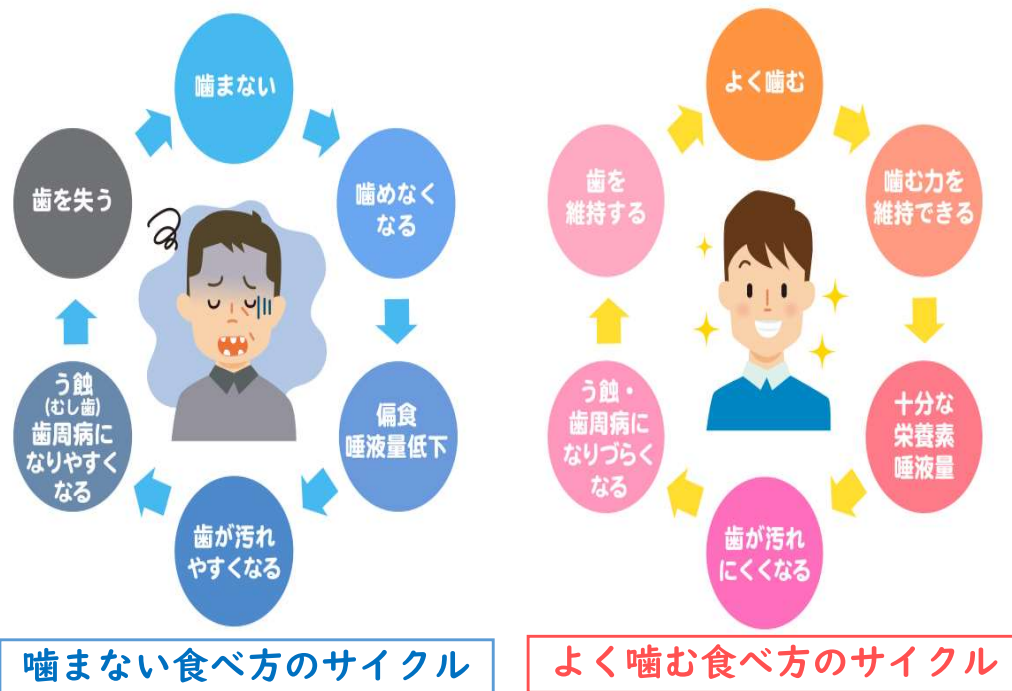
6月4日からの一週間は、『歯と口の健康週間』です。食事を美味しく食べて、健康な身体を作るには、歯と口が健康でなければなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう！！

<食べ方チェック>

- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- 固いものが食べにくい



チェックがついた人は、よく噛んでない、またはよく噛めない人かもしれません。噛んでない人は、噛むことを意識して食べる。よく噛めない人は、歯科医に相談してみましょう。



使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。まずは一口目を意識して噛んで食べてみましょう！