

## 食育コラム：たべものことば

### 「夏は熱いものが腹の薬」

最近の夏は猛暑を越え、酷暑という言葉まで飛び出すほど、危険な暑さが続いています。

そんな暑い日の食事は冷たいものが中心になりがちです。

「夏は熱いものが腹の薬」とは、ジュースやアイスなど冷たいものを摂りすぎると、食欲がおちたり、お腹を下すことがあるので、暑い毎日でも温かい食べ物をしっかりと食べて体調を整えましょうという意味のことわざです。

また食品を加熱することで、食中毒の予防にもつながります。食べ方や衛生面に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。



食育コラムテーマ「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

【コラム作成：大崎市学校栄養士会】