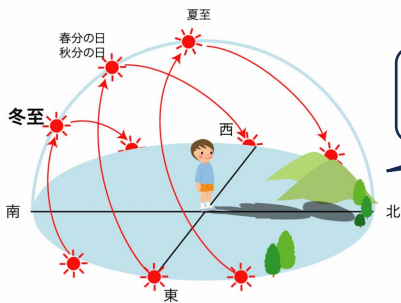


昼が長くて夜が短い？

6月号

6月は「夏至」という日の出から日の入りまでの時間が一年で1番長い日があります。毎年日にちが前後しますが、2025年は**6月21日**だそうです。夏至は「立夏」と「立秋」のちょうど真ん中です。



冬至が1年で1番日が短いです

<https://goiryoku.com/geshi/>



気圧の変化もあったり、だんだんと暑くなってきて、体調を崩すことはありませんか？

「梅雨バテ」という言葉もあるそうです。そんな梅雨を乗り越えるための梅雨バテ予防に関する旬な食べ物を紹介します！

【梅雨バテ予防に良い旬なおいしい食べ物】



- ・ **枝豆**：たんぱく質、**ビタミンB₁**が豊富です。ビタミンB₁は不足すると“**糖質→エネルギー**”の変換ができなくなり、疲労を感じやすくなります。
- ・ **しそ**：カロテノイドの一種である**βカロテン**が豊富で、免疫力向上が期待できます。何枚か重ねて使うとたくさん摂ることができます！
- ・ **イサキ**：6月が旬の魚です。魚にはDHAやEPAの**ω-3脂肪酸**という質の良い脂が含まれています。血液がサラサラになり、血流が良くなると老廃物の排出や代謝が良くなります。



ジメジメとした梅雨に負けず、食べて元気に乗り越えましょう！