



朝市 開催中



8月は2日、9日、16日、23日、30日（計5日）

毎週日曜日 8時から開催しています！！

場所は、ふるさと物産館（ビューロー）駐車場！！



新鮮な野菜がたくさん売っており、



無くなり次第終了となります。

この時期になると、「熱中症」という言葉を耳にすることが多いと思います。しかし、熱中症とはどのような症状なのでしょう。

高温環境下では、室内外関係なく体温が上昇し発汗することで、水分や塩分、ミネラルなどが失われます。それにより、バランスが崩れ、体温の調節がうまく機能できなくなってしまいます。すると、体の外に熱を出すことができず、身体にさまざまな不調が表れてきます。これを「熱中症」といいます。症状としては、体温の上昇、めまい、頭痛、吐き気など多くあります。

そんな夏を乗り越えるために！熱中症対策をしましょう！予防には、夏野菜がおすすめです。

夏野菜は、きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、ブロッコリー、じゃがいもなどがあります。夏野菜には、水分が多く含まれており、体を冷やす効果があります。また、じゃがいもには、熱中症予防に効果的な栄養素を多く含んでいるため、特におすすめです。（夏野菜は抗酸化力も高いため、健康だけではなく美容にも効果アリです！）



熱中症は、重度になると命に関わる恐れがある症状ですが、あらかじめ予防をすることで、症状を防ぐことができます。健康な毎日を目指し、暑い夏を乗り越えましょう。こまめな水分補給、適度な塩分摂取も忘れずに！

熱中症対策で紹介した夏野菜は、現在開催中の朝市でもご購入いただけます。新鮮なので味だけではなく栄養もバッチリです！ぜひご来場ください。