

<Kesehatan> - Makanan Musim Panas -

Musim panas merupakan musim di mana kondisi tubuh mudah memburuk, dengan aneka penyebab ; udara terbuka bertemperatur tinggi yang membuat temperatur tubuh kita juga meningkat, berkeringat yang berarti mengeluarkan cairan, menurunnya selera makan yang mengganggu keseimbangan gizi, dsb. Panas yang terus berlanjut, membuat kita ingin makan makanan dingin di Jepang seperti [somen] dan [hiya yakko], makanlah ini bersama dengan sayuran musim panas, daging babi, kacang-kacangan dll yang mengandung banyak vitamin agar dapat menghindari penyakit musim panas [natsubate]

Bunyi air mengalir atau bunyi dentingan furin merupakan suatu cara untuk membuat kita merasa sejuk di Jepang, ditambah lagi dengan meningkatkan selera makan dapat membuat kita mengatasi musim panas Jepang yang panas dan lembab ini.

<健康> - 夏の食べ物 -

夏は外気温の上昇による体温の上昇、汗をかくことによる脱水、食欲減退による栄養バランスの崩れなどで体調を崩しやすい季節です。暑さが続くと、日本では「そうめん」や「冷や奴」といった冷たいものを食べる機会が増えますが、その際にビタミンの豊富な夏野菜や豚肉、豆類などと一緒にとるようにすると「夏ばて」の予防にもなります。

また、「打ち水」や「風鈴」のように涼しさを演出する日本ならではの工夫を上手に取り入れて、食欲の増進を図り、高温多湿といわれる日本の夏を元気に乗り切ってください。