

<Sức khỏe> - Thức ăn mùa hè -

Mùa hè nhiệt độ trong cơ thể cao do khí trời nóng, để thải lượng nhiệt này, cơ thể phải chảy mồ hôi, sinh ra tình trạng mất nước, dẫn đến sự mệt mỏi và lười ăn. Trong những ngày nắng nóng liên tục, ở Nhật có nhiều món ăn lạnh rất được ưa chuộng như món “soumen”, hay “hiyayakko” v.v... Khi ăn những món này bạn nên ăn kèm với những thức ăn nhiều vitamin như rau quả mùa hè, thịt heo, đậu các loại để tránh hiện tượng “Natsubate”.

Đề qua được mùa hè nóng và ẩm tại Nhật Bản, bạn có thể dùng phương pháp cổ điển của Nhật Bản trong việc tạo cảm giác mát như “uchimizu” (tươi nước), hay “fuurin” (chuông gió), khi có cảm giác mát bạn sẽ thấy ăn ngon miệng hơn.

<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。