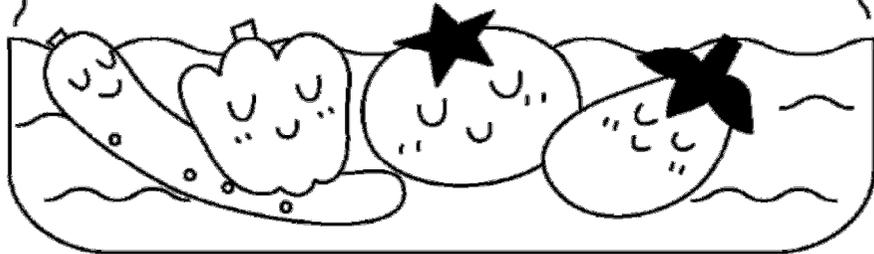


☆Kitchen letter☆

H31年8月 栄養士 中山 綾佳

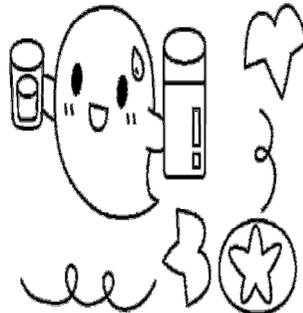
夏野菜で熱をとりましょう

きゅうり、トマト、ナス、セロリ、レタス、モヤシ、オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



夏バテを防ぐ方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。



「スイカ」で夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意して下さい。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給をしましょう。

朝ご飯を食べて夏バテを吹き飛ばそう

- ・早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう
- ・朝ご飯を食べましょう
- ・タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう

野菜をたくさん食べましょう

この時期になるとトマトやナス等、色鮮やかな野菜が目をひきますね。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品です。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

