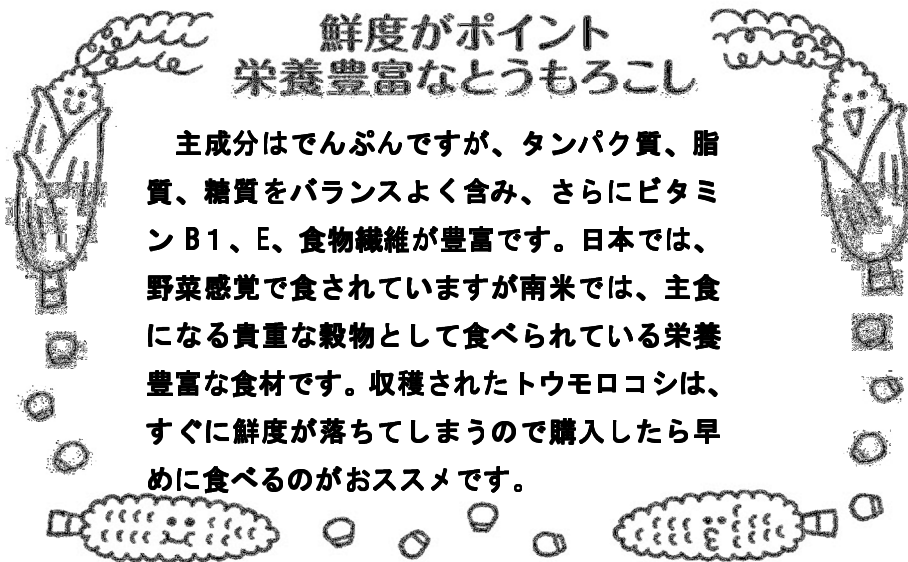
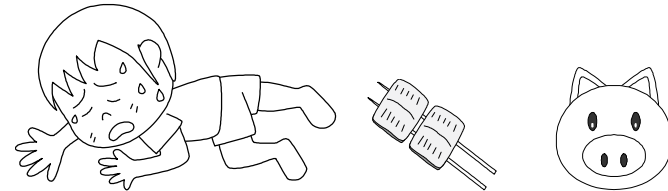


夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用もあるカリウムも豊富。暑さで摂り過ぎてしまった水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

暑い時期はビタミンB1で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでお腹を満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいビタミンB1は汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB1がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。



鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、タンパク質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では、野菜感覚で食されていますが南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。収穫されたトウモロコシは、すぐに鮮度が落ちてしまうので購入したら早めに食べるのがおススメです。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに!

