

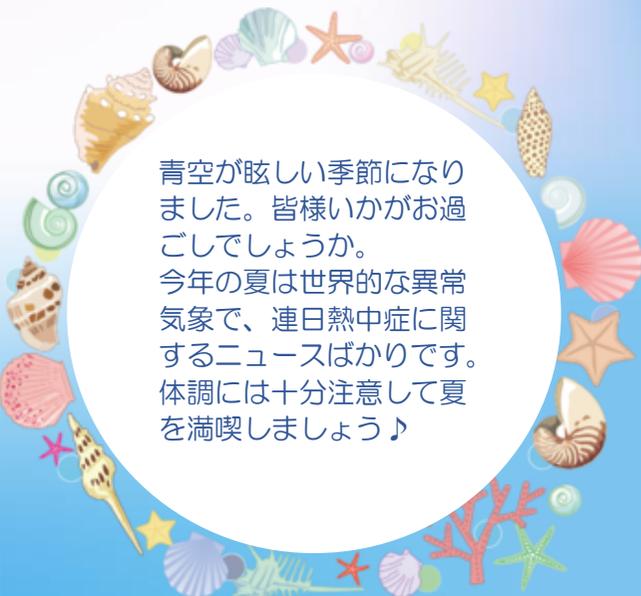


めいしょう 195号

だより



旬の食材で夏バテ予防!



青空が眩しい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は世界的な異常気象で、連日熱中症に関するニュースばかりです。体調には十分注意して夏を満喫しましょう♪

旬の食材には、その季節に合った体づくりをサポートする効果があるといわれています。夏はあっという間に終わってしまいますが、今年は残暑が厳しくなりそうな予感・・・この酷暑に打ち勝つ丈夫なカラダをつくるためにおすすめな旬の食材を紹介します◎

★オクラ…カルシウムを多く含み、βカロテン・ビタミンC・ビタミンEの3つの栄養素を兼ね備え、ねばねば成分のムチンは胃を保護し、ペクチンは糖尿病予防にも!

★トマト…オクラと同じくβカロテン・ビタミンC・ビタミンEを含み、抗酸化作用のあるクエン酸でさらに効果がアップします。食欲増進効果もあり紫外線・暑さ対策として、高い抗酸化作用のある優れた野菜です。

★ズッキーニ…カリウムが余分な塩分を排泄してくれる為、熱中症予防に塩分を摂り過ぎてしまった人にはお勧めです。ビタミンCが豊富なため、夏の間に浴びた紫外線によるシミ・そばかすの予防や肌荒れ防止にも!



夏の風物詩といえば花火やお祭りですが、屋台で欠かせない存在なのはやっぱりかき氷ですね! そのかき氷も、近年はふわふわ粉雪のようなチョットおしゃれなかき氷が大流行しており、屋台だけでなく路面店でかき氷専門店なんていうのもあるのです。

明昭本社のあるここ東京・足立区にも、ウワサの天然水で作るふわふわのかき氷屋さんがあるとのこと…

夏の楽しみのひとつとして、かき氷屋さん巡りをしてみたいですね! 東武スカイツリーライン・梅島駅近く『栴屋』さん、、、お近くの方はぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか(^^)

