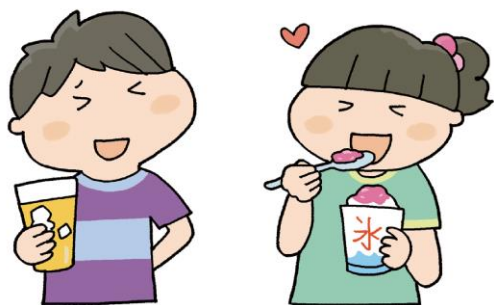




その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてとい
 います。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなっ
 て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
 態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
 胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させる
 といわれています。冷たいものとりすぎに気
 をつけましょう。

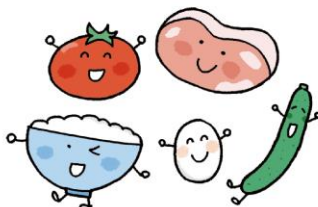
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



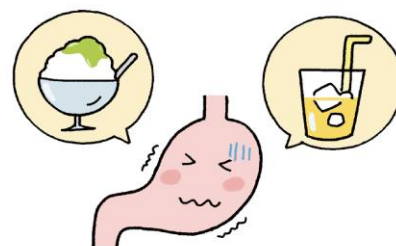
普段の水分補給は水か麦茶を、
 大量に汗をかく時は塩分も一緒
 に補給しましょう。カフェイン
 が入っているものは、覚醒・利
 尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！

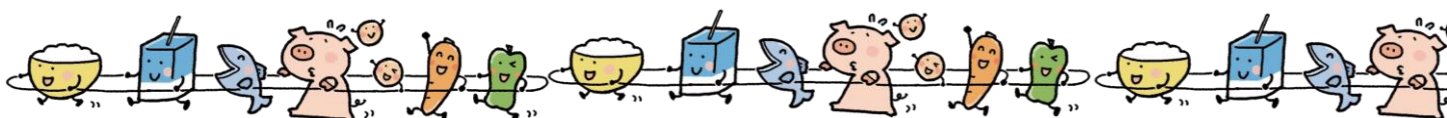


食べやすいめん類などばかり
 食べていると栄養が偏ります。
 栄養バランスよくいろいろな食
 品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
 冷えて消化機能が低下し、食欲
 が落ちてしまいます。常温のも
 のや温かいものもとりましょう。



8月のメニューのご紹介

26日(月) かつおカツ

国産のカツオのほぐし身を、醤油としょうがで下味をつけています。不足しがちな鉄・カルシウムが強化されています。まるでお肉のような食感のカツオカツをお楽しみください。

28日(水) バニラアイス

スーパーカップミニアイスが登場します。冷たいアイスを食べて涼みましょう♪

