

STEP!
健康サポート

7月号

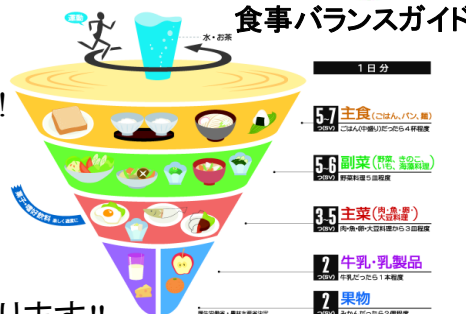
暑さに負けない体づくり



暑い日が続くと体調管理が難しくなります。
夏バテになると食欲が無くなったり、体がだるかったりと悪循環!!
疲労回復をしてくれる食材を食べて、夏を楽しみましょう!!

●ビタミンB1+アリシン

・・・ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要です。
また、アリシンと一緒に摂取することで疲労回復効果が高まります!!



ビタミンB1
豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草

アリシン
にんにく・にら・ネギ・たまねぎ

クエン酸

・・・体にたまった疲労物質を早く代謝してくれます。
レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干し・酢



《ひとくちメモ》

七夕と言えば織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができるというロマンチックな物語が有名です。七夕飾りの意味や願いを知ると、より七夕を楽しく過ごしましょう!!

短冊・・・5色「青・赤・黄・白・黒(紫)」の短冊を使います。
七夕はもともと機織りや裁縫の上達を願う行事の為
手習い事の字用達を願う事が良いとされています。



折り鶴・・・長生きできるように願います。 綱飾り・・・魚を捕る網を表し、大量を願います。



ゴーヤの栄養

夏が旬のゴーヤですが苦くて苦手の方も多いのではないのでしょうか？
その苦みには胃腸の調子を整えたり血糖値や血圧を下げたいなどの効果があり、ビタミンCや鉄分・食物繊維も豊富に含まれています。
卵や豆腐と一緒に炒めると少し食べやすいと思いますよ。
今年の夏に一度試してみてくださいはいかがですか？

