

# ジョイフルランチ新聞 ⑬

梅雨も明け本格的な夏を迎えました。今年も暑い日が続くことかと思えます。暑さで食欲がめっきりなくなるこの季節。皆さんも食欲不振に陥っているのではありませんか？そんなときはツルツルとのごしの良い「そば」や「うどん」などの麺類が食べたくなりますよね。今回は夏の定番冷やし中華のご紹介です。



## 冷やし中華



### 優れものの夏メニュー「冷やし中華」

冷やし中華の最大の優れている点はタレに使われている「お酢」！！お酢には、酢酸をはじめとする有機酸がたくさん含まれ、疲労回復やエネルギー再生の手助けをしてくれます。

さて、冷やし中華の具には何をのせますか？疲労回復効果のある**ビタミンB1**を含む豚肉。

それから、タマゴは**ビタミンA**や**ビタミンB群**などを豊富に含み、さらに、タマゴに含まれる**アミノ酸**のトリプトファンは、脳内で神経物質セロトニンの原料となり、自律神経を癒して夏バテ改善の手助けをしてくれるのです。

さらにもうひとつ。わかめは、体内の代謝を活発にするヨウ素が豊富に含まれています。ヨウ素は精神を安定させて、心身を元気にする効果があります。さらに、カルシウムが含まれているので、骨を丈夫にします。

冷やし中華の具として定番の**きゅうり**は95%が水分。利尿作用はあるものの、栄養価はあまり期待できません。くれぐれも、**きゅうり**ののせすぎにはご注意を。

**冷やし中華の販売を始めましたので、ぜひご賞味下さい。**



## 栄養一口メモ

これからの季節に積極的に取りたい栄養素をお教えます！！

それは…**ビタミンC**

レモンやアセロラなどに多く含まれ、その効果は美肌効果に老化防止と良いとこ尽くめの栄養素です。これから紫外線が肌に影響を与え始めます。皮膚の細胞の促進効果もありますので、シミ、そばかす予防に摂ってみて下さい。

そして暑さがストレスになるこの時期、ビタミンCはストレスの抗体力も作ります！積極的に摂取したいですね☆

## 豆知識



## 29日は肉の日



「に(2)く(9)の語呂合わせから、都道府県食肉消費者対策協議会が毎月29日を肉の日と制定しました。

基本的に毎月29日の記念日ですが、夏に向けて体力をつけるためか、7月の肉の日は土用の丑と共に各店が特に力を入れているそうです。特売を狙って買いに行ってみましょう！！