

長い梅雨も明け、いよいよ夏本番の季節がやってきます！
近年、夏日更新のニュースを毎日のように聞くことが増えています。
さて、今年は記録更新となるでしょうか！？

これからやってくる暑い夏を元気に乗り越えましょう☆



7月23日は何の日??

正解は………天ぷらの日

23日の《大暑》とは二十四節気の一つで太陽の黄経が120°に達し暑さが最も激しくなる時期です。梅雨明け後に急に気温が上がるこの時期は体が暑さに慣れていないため気温以上に暑く感じられます。そこでバテずに元気に過ごそうという意味から制定されました。

土用の丑や29日の焼肉の日と合わせて《夏バテ防止三大食べ物》とされています。

ご家庭では揚げ物をする機会が少なくなる、この季節!?

是非ジョイフルランチの揚げ物が入ったお弁当を食べて夏バテしない元気な体を手に入れてください。

天井や17、31日に天ぷらがありますのでご利用ください。



上記に示した夏バテですが、回復方法もご紹介♪
夏バテを起こす原因の1つにビタミンB1の不足が考えられます。この栄養素が体内に足りないとエネルギーを上手く作れなくなると同時に汗や尿と一緒に排泄されやすくなります。
このビタミンB1が豊富に含まれる食品の代表は豚肉!!なんと牛肉の10倍以上も含有されています。
沖縄で暑い夏を乗り越えることができるのは豚パワーのおかげとも...
皆様も豚を食べて夏バテ回復をしてみてもはどうでしょうか?



[旬の食材]

太陽の光をいっぱい浴びた野菜や良質な脂質を持った魚をとり紫外線や季節病に負けない身体をつくりましょう!

アジ、ウナギ、シジミ、オクラ、きゅうり、冬瓜、ナス、トマト、モロヘイヤ、スイカetc.....



すいか→90%が水分から出来ているため利尿作用が高いのは有名かと思いますが...

実は、トマトに含まれていることで話題のリコピン!!アンチエイジングなどに高い効果があるとされているものですが、その含有量がスイカの方が豊富なんです!

この夏はスイカを食べて是非デトックス&アンチエイジングをしてみても、いかがでしょうか!?