



ジョイフルランチ新聞 ③②



6月といえば、梅雨の時期ですよ〜。空気も気分もジメジメするこの季節を乗り越えれば、夏がやってきます。今から体力をつけて、暑い季節に負けないようにしましょう！



梅雨バテをやつけて 夏バテにならない夏を！

真夏の大敵”夏バテ”の原因の一つが、この時期に起こる“梅雨バテ”であることを知っていますか？「毎年夏バテになるなあ」というそのあなた、今年こそ、梅雨バテをやっつけて、夏バテのない夏を過ごしてみませんか！？

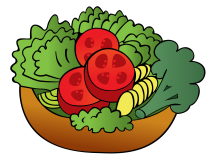
◎なぜ梅雨バテになるの？

梅雨の時期は体調不良を感じる方も多いですよね。その原因の一つといわれているのが体温調節の難しさです。不安定な天候によるものに加え、電車やオフィスでの冷房による温度差もあって、知らないうちに身体に負担がかかって体調を崩してしまうことが多いのです。暑いからといって冷たいものばかりを摂取するのも、胃腸を弱らせることになり、夏場食欲が出ないことにもつながります。



◎梅雨バテにならない為にできることは？

この時期に1番大切なのは、おいしい食事・栄養のある旬の食材を食べることです！ジョイフルランチのお弁当は旬の食材を使用しています。



6月が旬の野菜：オクラ・いんげん・にんにく・レタス・新ショウガ
いんげん・・・カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富です。カルシウムやマグネシウムにはイライラ防止などの精神安定効果、鉄分からは貧血の予防効果が期待できます。ビタミンB1、食物繊維も多く栄養的にも美容的にも優秀な緑黄色野菜です。今月の11日、18日のお弁当にも登場しますので、是非ご賞味ください♪

6月18日はおにぎりの日



石川県旧鹿西町の竪穴式住居跡の遺跡から、日本最古のおにぎりの化石が発見された事で、鹿西町が制定しました。おにぎりと言っても具は色々ありますよね。ある調べによる好きな具ランキングでは・・・

男性 1位ツナマヨネーズ 2位梅干し 3位サケ 4位めんたいこ 5位おなか

女性 1位ツナマヨネーズ 2位サケ 3位梅干し 4位めんたいこ 5位たらこ

だそうです！皆さんはいかがですか？18日に是非おにぎりを食べてみてはいかがですか？