

食のコラム August 2023

今年の夏は、全国的に平年より暑く、8月上中旬までピークを迎えています。皆様の健康に寄与できるよう、栄養バランスの整った食事のご提供に心掛けて参ります。「食」の力で暑さ対策！皆様もご自愛くださいませ。

おまかせ 8月のメニューからピックアップ！

食事のできる熱中症対策

暑さで食欲が落ちる夏場は、食事を抜いたり、のど越しが良い麺類ばかり選びがちですが、このような食事は、栄養バランスに偏り、体力低下につながります。寝ている間にも水分は失われ、起床時の体内は「脱水気味」。食事から1.0Lほどの水分を摂っているとされますので、朝ごはんを食べる事は朝一番の熱中症対策になります。

・ビタミンB1 ・クエン酸 ・ビタミンC
を意識しましょう。



暑さ対策のためのおすすめ食材

ビタミンB1	クエン酸	ビタミンC
炭水化物をエネルギーに変える	疲れの原因になる乳酸の発生を抑える	免疫力を高める、ストレスへの肌体をつくる
<p>豆腐 豚肉 モロヘイヤ 味噌などの豆製品 玄米</p>	<p>梅干し 酢 レモン</p>	<p>赤ピーマンなどカラフルな野菜 オクラ</p>

※栄養成分表参照 単位は100g(170kcal)あたり

真夏のスタミナメニュー

8/4 (金) 健美膳
鶏肉BBQ焼き

8/10 (木) 健美膳
夏野菜カレー

8/23 (水) 彩りシリーズ
豚肉スタミナ炒め

ときわの夏祭り & 納涼メニュー

8/7 (月) 麺シリーズ
夏の冷やしチラシ
さくらうどん

8/22 (火) 幕井シリーズ
屋台風焼きそば
天おすセット

昭和喫茶Menu

8/2 (水) 幕井シリーズ
目玉焼きハンバーグと
喫茶風ナポリタン

8/10 (木) 幕井シリーズ
昭和喫茶の
ドライカレー丼

Webによるお客様アンケート実施中！スマホでQRコード読み取り、簡単回答。

Webによるでのアンケートは、こちらのQRコードを読み取り、ご回答くださいませ。当社への満足度、ご意見お待ちしております。

お客様へ。当社のお届けする商品は、添加物・保存料は基本使用しておりませんので、なるべく当日13時までを目安にお召し上がりくださいませ。また、食品衛生上、召し上がるまで涼しい場所にて保管ください。

衛生、食品の安全を守る為、エアコンの励行にご協力宜しく御願ひ申し上げます。

当社HPIはこちらから