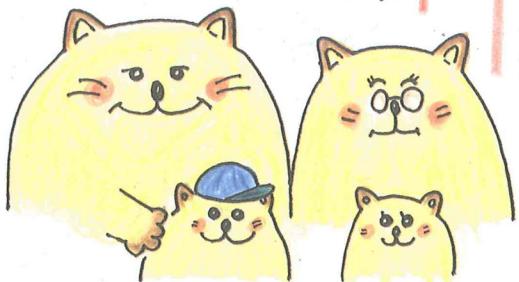


夏になりましたように…。
樂しい思い出がたくさんできる
夏になりますように…。

皆様お変わりませんか?
厳しい暑さが続きます。



今年も人気!

たこぶっかけうどん セット



明太子
ごはん



ねぎ
大根おろし
あだち
たこ水
のり・かつおぶし

暑中お見舞!
申上げます

のらや通信

8月号

株式会社のらや
0120-680-908
ホーリーホームアドレス
<http://www.noraya.com>

夏バテ?!

もしかして…

人の体は、日本の夏のように高温

多湿になつても体温を一定に保つとして必要以上のエネルギーを消費しがんばっています。この無理が続いて限界に来ると疲労感、だるさ、無気力、イライラ、立ちくらみ、むくみ、食欲不振…などいわゆる夏バテの症状が出てきます。防止・解消するには…??
①しっかり食べろ ②水分を補給ある ③冷房のきすぎに備えろ
④しっかり寝ろ、が大切です。このうち①食べろ、を考えてみましょう。

暑いとどうしてもそりめんやざるうどんで済ませてしまいかがちですが、炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB₁・B₂・ナイアシンやケン酸が必要です。(なければ通常物質や脂肪に変わります)ではどんな食材と一緒に食べればいいのか…豚肉、うなぎ

たこは、豆腐、酢、あだち、梅干…などなど。あれれ?のらやの夏メニュー活躍中の食材がありますね。

じゃあたこは?→肝機能向上、元気回復のタウリン
山芋、大根おろしは?→ビタミンCや消化を助ける酵素
なんて素敵!『たこぶっかけうどんセット』がピッタリ!
この夏一番人気メニューなのもうなづけます。

どうしても食欲がない時は香辛料も効果的です。
ねぎ(よが)、わさびの葉味をたっぷり、またはカレーやうどんも!