

緑がいよいよ元気になり、夏本番を迎えようとするこの頃ですが、今回は温度も湿度も高い日本の夏を乗り切るための「夏バテ対策」を紹介したいと思います。

夏バテを予防する食物

一、酢酸クエン酸、リンゴ酸、酢酸クエン酸、リンゴ酸、檸檬干、レモン酢などの有機物質が疲労物質を分解します。



二、ビタミンB群

ビタミンB1 豚肉 うなぎ など
糖質を代謝してエネルギーをつくる
ビタミンB2 うなぎ レバー など
食物の消化により、糖質の完全燃焼

ビタミンB6 レバー 赤身の魚
ビタミンB12 レバー 貝類 魚

脳の機能や神経の働きを正常に保つ
三、良質なたんぱく質
大豆食品 卵 肉 魚 牛乳 など

消化によいでしょう。
四、利尿効果のある野菜
キュウリ、スイカ、トマト、ゴーヤ など。

体内の余分な水分や熱をとります（
体質による）



五、香辛料

唐辛子、ニンニク、青じそ、みょうが、しょうが、わさび、ネギなど。
食欲増進や発汗作用の効果

夏場を乗り切るコツ

生活リズムをこのころのこと！
お風呂で汗を流してから寝たり、寝る前に軽い運動をしたりすると、寝つきがよくなります。

布団をこまめに干したり、布団の上に「寝ざき」を敷くなどの工夫をする。

クーラーのつけっぱなしで寝るのは禁物。夏風邪や、下痢、体調不良の原因になるので気を付けましょう。

おはあちゃんのお知恵袋

アルミ箔活用の3原則！

巻く

油に弱いガスのゴム管は、アルミ箔を巻いて保護しましょう。油も汚れも寄せ付けないグッドなアイデア

汚れたら新しいものに取り替えるだけ！
丸める
水に触れると金属イオンが発生するアルミ箔。これを排水口に丸めて入れておくだけで、抗菌作用を発揮し、汚れやぬめりを分解してくれます。

落とす

汚れがこびりついた魚焼きグリルの網は、くしゃつと丸めたアルミ箔でゴシゴシすれば綺麗になります



今月のプレゼント！！

クイズに答えて
プレゼントを当てよう！

【問題】「夏バテを予防する食物」で、利尿効果のある野菜には何があるでしょうか？(複数回答可)

7/13 (火) Kスタ宮城にて
『 楽天 VS ソフトバンク 』
ネット裏最前列、プレステージ・プラチナチケット
(食事付き)(18:00 START)を

ハアで1組にプレゼント！！

ワケあり マスクを

3名様にプレゼント！！

欲しいプレゼントの番号と答え、

住所、氏名、をご記入の上、

下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。

(官製ハガキにて受付致します。)

応募〆切 **7月7日消印まで**

【相馬野馬追】



当社では、日々の感謝を込めて、ささやかではございますがお客様感謝祭を実施します。ご家族・お友達もお誘いの上、ご来店下さい

日時 7月24日(土)

場所 原町センター

詳しくはお配り致しました

《ご案内》のチラシを閲覧下さい！当日、チラシを持参されますと、福引を一回引くことができますよ(空クジなしです) お弁当当付です。



会社名: 株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所: 福島県南相馬市原町区南町3 98-1

フリーダイヤル: 0120-31-6917

アドレス: newmeiji@takahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX: 0244-23-1139

URL: http://www.drink-takahashi.com/

★夏ワザ大百科★

口内炎の対処法

口の中にいつの間にか「ブクッ」とあらわれる口内炎、嫌ですね。そんなときは、ビールで口の中をうがいしてみてください。ビールには炎症を抑える働きがあるので、繰り返すうちに痛みは治まります。



#今月の名言#

~仕事について~

人生は、もっとよい世界を切り開こうと努力する場合に、初めて生き甲斐のあるものとなる。将来に全く不安がなくなれば、誰一人として努力しなくなり、人類は絶滅してしまうだろう。

投稿コーナー

S様からのお便り

「明治ミルクセンターたかはし」さんの冊子、内容が濃く、毎回楽しみにして読んでいます。皆様ごくろう様です。

「つづじ」の上手な栽培 (S様より)

「一重咲き」の木は、花が終わったら中心の「糸」のような「めしべ」をつけ根からもぎ取るか、ハサミで切ります。これをしないと、「種づくり」をするので体力を使い、木の育ちが悪くなります。

一重咲きの品種でも、花びらのふちに別の色のボカシが入った「覆輪(ふくりん)」や、ダブルの花びらの「二重咲き」や「八重咲き」は種づくりをしないので、この作業はいりません！

酸性の土を好むので、畑の土は使わないこと。
苗を買った時、根に付いていた土はなるべくはらい落とし、「鹿沼土」に「腐葉土」を混ぜ、中粒の軽石を少し入れた土で育てるとOK！！

ペンネーム 木村 一枝(キムラ イッシ)様より

「新緑の木立ち深きに鳴く雉子の 声鋭角に朝もやを斬る」

*お便りありがとうございました。これからも皆様に

役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと

思いますので、今後ともよろしくお願い致します。

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

FAX, Eメール、官製はがきで承っております！