

トピックス

夏バテに効く食事方法とは！？

暑さのあまり冷たくてさっぱりしたものを求めがちですが、胃腸を冷やすと食欲不振を引き起こし、夏バテの原因となってしまう。食欲がない時には、是非食事方法を試してみてください！！

①何だか食欲がない時には

夏バテ予防&解消に効果があることで有名な「梅干し」梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります！また、胃を刺激して夏バテによる疲労や食欲不振を回復させる働きがあります。

梅干しの酸味は食欲がない時でも比較的口にしやすい、塩分補給にもピッタリです♪



②勿論夏バテにも効果的



甘酒は疲労回復に必要なアミノ酸・ビタミンが多く含まれ、点滴と言われるだけあって体内への吸収がよい飲み物です。

③粘液糖タンパク質の混合物

ネバネバ食材と言えば、「納豆」や「オクラ」、「山芋」や「モロヘイヤ」、「里芋」に「めかぶ」に「もずく」などがありますよね。栄養価が高く、疲労回復に効果的で、さらに消化を促進してくれるのでオススメです。

④牛乳も夏バテ防止に効果的

「牛乳」といえば“カルシウム”を思い浮かぶ方が多いと思いますが、牛乳には“ビタミンB群”や“たんぱく質”も含まれているので、免疫の働きを高めて夏バテを予防し、また回復させるのに効果を発揮してくれます。



ちよっと紹介

横瀬長 寺坂棚田彼岸花まつり

秩父のシンボル「武甲山」を背景に絶好のロケーションにあり、左右に広がる緩やかな棚田は懐かしさを感じるまさに原風景。まるでタイムスリップしたかのような感覚です。ちょうど稲刈りシーズンなので、30万球もの彼岸花と稲穂の2色の綺麗な景色に出会えます。ぜひ行ってください。



住所 : 埼玉県横瀬町大字横瀬 1 8 6 0 番地付近
アクセス : 【電車】 西武秩父線「横瀬駅」徒歩15分
 秩父鉄道「御花畑駅」徒歩40分
 【自動車】 寺坂棚田南側駐車場
 (20台程度駐車可能)



株式会社パイオニアコミュニティー

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティー

