

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

八月ともなると、外の暑さと室内の冷房の温度差で、だるさや食欲不振になり易い時期です。冷たい物ばかり摂ってしまい、胃腸に負担をかける様、上手に旬の食材を取り入れて体調を整えましょう。

夏の元気は 正しい栄養補給から

毎日の暑さに、少しずつ疲れが溜まって来るこの季節は、食欲も無くなり、ついつい冷たい物ばかり摂って胃腸に負担を掛けてしまいがち。すると、胃腸の働きが鈍ってきて胃もたれ等でますます食欲がなくなり、結果、身体はエネルギー不足でだるくなつて体調不良・・・といっ

た悪循環に陥ってしまいます。

それを防ぐには、まず、正しい栄養補給が大切です。

旬の食材が 身体の熱を取る

四季の豊かな日本には、季節毎の旬の食材があります。

夏に旬の食材は、身体の熱を取ってくれるものが多く、過剰な塩分を排出して、むくみを改善する働きや、



胃腸の働きを活発にしてくれるもの等もあり、夏の身体に嬉しい効能が沢山。

冷たい物で胃腸の調子を崩すより、身体を冷やしてくれる食材で溜まった熱を取りましょう。

食事から 体調を整える

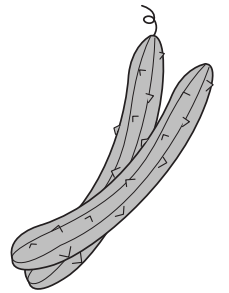
暑さや寝苦しさから来る睡眠不足や身体のだるさ、自律神経の乱れ、夏の不調の原因は色々ですが、こうした要因からますます食欲がなくなってしまうとさらに体調不良が悪化してしまいます。

体調不良で食事がとれない、ではなく、体調を整えるための食事をとる事が大切です。

旬の食材の効能を活かし、毎日の食事から体調を整えましょう。

旬の食材で 夏の健康を守る!?

旬の食材には、その季節毎に合った素晴らしい効能があります。夏バテで食欲がないから、と冷たい物ばかり摂っているのは、ますます身体はエネルギー不足に。旬の食材を上手に使って、夏の健康を守りましょう。



夏野菜のカレーで旬の食材を

暑い時には冷たい物やさっぱりした物が食べやすく、同じようなメニューになってしまいがち。そこでおすすめしたいのが、食欲をアップさせてくれる、夏野菜のカレーです。

り摂りましょう。

カレーの香りと香辛料で、食欲増進効果もあり、夏バテ気味で食欲のでない時におすすめです。野菜は煮込んで素揚げにして添えてもお好みで。



夏野菜の効用

ナス

抗菌作用があり、眼精疲労に効果のあるアントシアニンを含む。低カロリー。

かぼちや

細胞の老化を防止。免疫力を高め皮膚や粘膜を健康に保つ。がん予防や、コレステロールを下げる働きも。便秘解消にも効果あり。

おくら

胃壁を保護して胃炎や胃潰瘍の予防に。糖尿病の予防や、タンパク質の吸収を高める働きも。

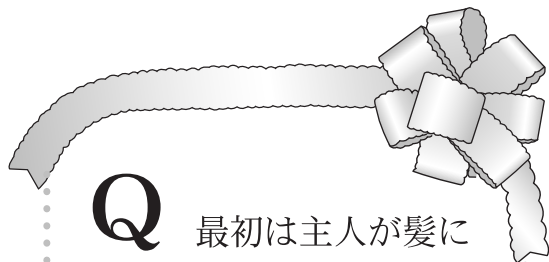
大葉

アレルギーの予防・改善に。殺菌・防腐作用があり、免疫力を高め食欲増進にも効果あり。

薬味の効用

にんにくや生姜、ワサビやシソ等、普段から薬味として様々なお料理に活用されています。

夏バテで体調を崩しやすいこの時期は、殺菌作用や疲労回復、免疫力のアップ等、薬効の高いこれらの食材を積極的に取り入れて、体調管理に役立てましょう。



Q 最初は主人が髪に使っていたホホバですが、今では家族皆で愛用しています。サービス券も大分貯まって来たのですが、どの様にして使えば良いのでしょうか？



A ご家族皆様でのご愛用、誠にありがとうございます。

サービス券は、同種の券を10枚まとめて頒布会に郵送して下さい。

券に記載の品をサービス品として贈呈致します。(ホホバは黄・白どちらがご希望かお申し付け下さい)

また、同種の券が10枚ないが他の券が余る、といった場合は換算してご利用頂ける場合もございますので、ご相談下さいませ。

ゴーヤでむくみ防止

ゴーヤはカリウムが豊富ですから、余分な塩分を排出し、利尿作用もあるのでむくみに効果あり。

加熱してもビタミンCが壊れない、という特徴を持つ、美容にも嬉しい夏野菜ですから、あまり馴染みがない、という方も是非お試しを。具沢山のチャンプル(炒め物)がおススメです。



にんにく

抗酸化作用があり、免疫力を高めて疲労回復にも。高血圧予防。血液をサラサラに。

トマト

トマトの赤い色に含まれるリコピンが免疫力を高め、細胞の酸化・老化防止に。余分な塩分を排出して高血圧の予防にも効果あり。その他にも、皮膚や粘膜を健康に保ち、最近の研究では美白効果にも注目が集まっています。