

<臨時休業のご案内>

● 7月16日(土)は臨時休業いたします。

そのため、16~18日(月・祝日)は3連休となりますことご了承願います。

<いただいたご質問より>

お客様よりご質問をいただきました。

「夏はどうしても麺類が多くなります。具を工夫するにも忙しいとなかなか難しいです。栄養バランスをとるにはどうしたらよいでしょうか？」



一般的な麺類の原材料は小麦粉

です。小麦粉以外のものから出来ているものを選んでみてはいかがでしょうか？例えば、麺風な使い方ができるものに“はるさめ”があります。薬局から近いスーパー（フレッティさん、エスパー伊藤さん）にて取り扱いがあった“はるさめ”に、原材料が“緑豆”から作られたものと“さつまいも”から作られたものがありました。精製はされて

いますが、豆と芋類の栄養の一部を身体に摂り入れることが出来ます。

夏バテ予防にはタンパク質（アミノ酸）を多く含むものがおすすです。

上記の豆・芋類にも植物性タンパクが含まれます。肉・貝（しじみ・あさり）は動物性タンパク質を含み、滋養する力もあります。

です。だるくなった時にはぜひ積極的に召し上がって下さい。身体の回復が早まります。“熟成酢”にはアミノ酸が多く含まれます。スープやドリンクに少し混ぜて利用されると疲れがとれやすくなります。

