

# フレアだより

からだ思い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

ここ数年北海道の夏もジメジメ蒸し暑い日が多くなりましたね。イベント等多い夏ですが体調を崩さないように気を付けましょう。  
※お盆休み等の連絡はお早めをお願いします。

令和元年8月号

No.196



## ◆栄養士のちょっとした雑学◆

夏本番がやってきましたね。夏バテで食欲が落ちたりはしていませんか。食欲がないからと言って食事をおろそかにするとますます体力が落ちて、風邪などをひきやすくなってきます。たんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ることが重要です。豚肉やウナギに多く含まれているビタミンB1は、炭水化物の糖質をエネルギーに変換してくれて疲労回復効果があります。

海藻などに多いミネラルは代謝を助ける働きがあり、レモンやパプリカに多いビタミンCはストレスを緩和し、免疫力も高めてくれます。食欲がない時はさっぱりしたお酢などを加えたり、工夫しながら栄養ある食事を食べるようにしましょう。

## ◆今月のおすすめ献立◆



8月15日はお盆期間のため、ちらし寿司と疲労回復に効果のある梅を使用した鶏肉の梅焼きを提供いたします。お楽しみにしてください。

※健康コントロール御膳（昼食）のみの対応となります。



## ☆配送課からのお知らせ☆

お召し上がりになられた後の空容器につきましては、次回の配達の際に回収させていただけるようご協力お願い致します。気温が高い日が続いているため、容器をなるべくすすいでいただきご返却を忘れずをお願い致します。



よろしく  
お願いします

## ☆調理課より☆

8月に入りました。8月にはいって最初のイベントは七夕ですね！本州のほうでは終わってしまいましたが、北海道はこれからです。七夕に食べる料理として、そうめんがあります。夏バテのときでも食べやすいそうめんですが、具に旬の夏野菜などをいれて、バランスよく食べてくださいね！



## ◆お問い合わせはこちらまで◆

株式会社 フレアスマイル

フリーダイヤル 0120-39-8981

(10:00~17:00)

代表番号 0166-62-8981

FAX 0166-62-2585

【土・日・祝休み】

お弁当の配達は通常通り行っております。

緊急時:080-6095-6947 (9:30~16:00)



Facebook  
もチェック



毎日更新中!!