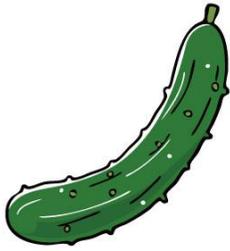
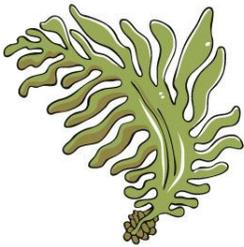


献立ひとくちメモ

10月7日(月)



きゅうりは水分が96%と多く、ヘルシーな野菜です。カリウムが多く含まれているので、腎臓機能をサポートし、体のむくみや疲労の解消に役立ちます。また、ビタミン類も豊富なので、肌や皮ふの健康を保ちます。



わかめは、少しネバネバする食感が特徴です。このぬめりは、血圧を下げて血管を丈夫にし、神経にもはたらきかけるので、イライラとした気持ちが無くなり、体の調子を整えてくれる効果もあります。また、ビタミン類も豊富で、皮ふや粘膜を健康に保ち、風邪・ウイルス予防にも役立ちます。