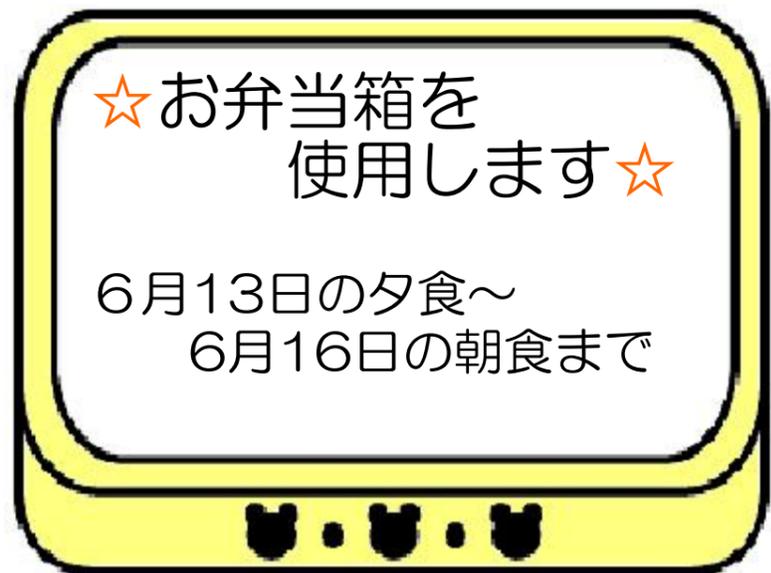
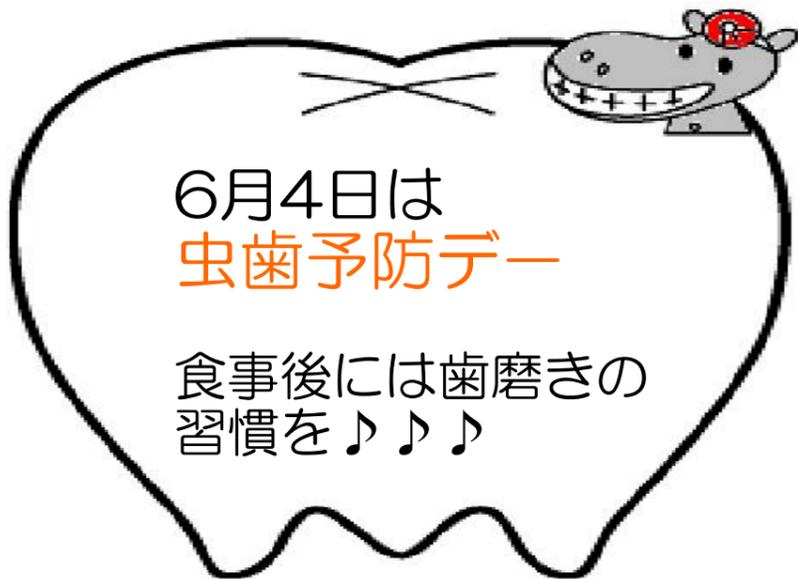




！！食中毒から身を守ろう！！



湿度、気温が高くなるこの時期は食中毒が最も発生しやすい時期です。食中毒を防ぐには手、食材の洗浄、加熱を十分に、また室温に放置しないなどの注意が必要です。



土用の丑の日に、夏バテ解消はウソじゃない!!
(7月30日 月曜日)



うなぎは夏の土用の丑の日に夏バテを防ぎ、体力回復のために食べられてきました。うなぎの表面がヌルヌルしているのは、ムコプロテインという糖タンパクの一種で、これが弱まった胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けるので、夏の食欲不振を解消し、夏バテから栄養不足となることを防いでくれます。

うなぎの肝に含まれているビタミンAが消化器や呼吸器、目の粘膜を強化する効果をもち、胃腸の病気や風邪の予防、夜盲症にも有効です。うなぎのビタミンAはレチノールと呼び、野菜のカロテンと違って、全部吸収されますので、夏バテを防いでくれます。他にもビタミンB2やビタミンE、それにEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）も豊富に含まれ、動脈硬化、疲労回復、老化防止に効果的です。

