

# ソレイユ美容通信



Summer  
Vor.1

受付時間 9:00 - 12:30

15:00 - 18:30

(水曜日 16:00 - 18:30)

定休日 月曜日、第2・4日曜日

## 夏バテ防止にはビタミンB1

ビタミンB1には、脳の働きを活発にして疲労や倦怠感を予防する働きがあります。

ビタミンB1の体内貯蔵量が減少すれば、細胞内で解糖が不完全になり、エネルギーがじゅうぶんに得ることができないので、体のだるさ、疲労感、動悸、息切れ、食欲不振などの不定愁訴を招いてしまいます。

【かぼちゃ】には疲労回復や成長発育には不可欠な栄養ビタミンB1やB2、Cが多くに含まれており、美肌効果もあります。また、ビタミンEも富み、血行改善や動脈硬化の予防、冷え性や肩こりにも良いとされています。食物繊維も多く、便秘の解消や生活習慣病の予防にも適しています。



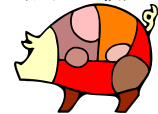
【ごぼう】にはビタミンB1が多く含まれますが、同じく含有量の多い豚肉などと一緒に調理すると一層効果的に摂取することができます。他にもカロテンやビタミンCミネラル類も多く含まれています。

【豚肉】には吸収効率の良いビタミンB1が豊富に含まれており、1日に必要なビタミンB1を豚肉およそ100gで摂取することができます。また、体を構成し代謝を調節する働き

があるカリウム、リン、イオウなどのミネラルも多く含まれています。

ビタミンB1の1日推奨量(1.0mg)を1種類の食品で摂ると…

豚ロース肉 130g  
(ソテー1枚)



豚ヒレ肉 82g  
(1口カツ4枚)



牛ヒレ肉 1000g  
(ステーキ5枚)



うなぎかば焼き 133g  
(1.5人分)



白米ごはん 333g  
(茶わん約20杯)

胚芽米ごはん 1000g  
(茶わん約6杯)



そば 530g  
(約4玉)

ごま 105g  
(1 2/3カップ)

推奨量は摂取エネルギー1000kcal

54mgです。成人男性で1.0~1.4mg、

女性0.8~1.1mg。水溶性ビタミンのため、必要な量以外は排泄されてしまい、体の組織や器官内にたまることはありません。最新ビタミンブックより

バランスのよい食事を心がげ、夏バテを防止しましょう。

## 夏のおすすめメニュー

にらと油揚げの

あえ物

材料(2人分)



にら(50cm長さのザク切り)…17

油揚げ(湯抜きは不要)…1枚

しょうが(せん切り)…小1かけ

ポン酢しょうゆ…小さじ2~3

つくり方

① にはサツとゆでて、軽く絞っておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、油揚げを入れて弱火で両面をこんがり焼く。縦半分に切ってから細切りにする。

③ ①のにらと②の油揚げ、しょうが、ポン酢しょうゆを合わせてあえる。

薬膳レシピより

## 野菜自体の栄養価が減少?

私たちが普段口にしている野菜は、品質改良や化学肥料の使用を繰り返した結果、昔の野菜と比べて栄養価が低下しています。

そのため、しっかりした食事をしても十分な栄養を摂ることが難しくなっているとされています。

## 夏バテ防止

おススメサプリはこれ!

アミノ酸たっぷりの玄米黒酢を使用しています。

「梅肉のおかげ 黒酢のちから」は必須アミノ酸を含む18種類のアミノ酸を含んでいます。アミノ酸は、筋肉、血液、脳、内蔵、骨などからだを構成する重要な物質です。

体によい玄米黒酢と梅肉エキス

血液さらさら効果の第1位黒酢(アミノ酸たっぷり)・第2位梅肉エキス(クエン酸たっぷり)を同時に取ることで血流改善効果UPと高評価です。

生活が不規則で血圧高い、運動不足の方、野菜不足、お肉好き、アルコール好きな方におすすめします。

「梅肉エキス」と「黒酢」は、同時に摂ることに意味がある。

すっぴいものが苦手な方にも毎日、美味しく続けられます。



梅肉のおかげ  
黒酢のちから