



8月号 (第9回)

猛暑の毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。

8月は、野菜や果物がとても美味しい季節です。
昔から暑い夏には夏野菜を食べると体調を崩しにくいと言われて
いますが、これはとても理にかなったことだと思えます。

夏の太陽の光をたっぷり受け火田で、ぐんぐん育った夏野菜。

赤の代表・・・トマト

黄色の代表・・・かぼちゃ・とうもろこし

緑の代表・・・きゅうり・ピーマン・オクラ

店先には、1年中色々な野菜が並びいつが旬か分からないような時代です。
ですが、夏野菜の本当の美味しさは、この季節だけのものです。

そんな夏野菜は、自然の夏バテ予防剤!!

なぜなら、たっぷりの水分を含むため、体温を下げる働きや種々のビタミンは
体の調子を整える働きをします。

生食や簡単な調理で食べられるので、毎日とるように心がけては
どうでしょうか。

☆夏野菜を使ったメニュー☆

① 最強の夏バテ防止メニューとして、時にはいつもと違う夏野菜カレー(ナス・ピーマン・かぼちゃ)

② 切って混ぜるだけ、トマトと大葉のおひたしサラダ(ポ酢・ゴマ・ゆず・しょう)

③ 熱中症予防に、自家製きゅうりの浅漬け(乱切りにしたきゅうり、塩、すだち、柑橘類)

※お好みで、たたくきゅうりでも!!

最後になりましたが、乗富材木店では、お家のリフォームも行っております。

まだ住めるので、家を取り壊すのはもったいない!けどもっと住みやすくしたい。

先のことを考えたリフォームをしたい。などといったお悩みは、ご相談下さい。

夏バテなど、なさいませんよう。健康には、お気をつけ下さい。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL : 0944-74-1000

HP : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 華井・小賦