

保冷効果のある「スープジャー」に入れて持って行く
夏にも大活躍! スープジャー
ひんやり夏野菜サラダ



夏バテ

暑さにやられて食生活が偏ると、栄養が不足したり、食欲が無くなったりして夏バテの原因にもなります。

熱中症

熱中症予防に欠かせないカリウム、ナトリウムは汗とともに身体から出ていってしまい、不足してしまいがちになります。



栄養満点の夏野菜で「夏バテ&熱中症対策」

旬の夏野菜には、夏バテ防止や熱中症予防に大事な栄養素が含まれています。

疲労回復&冷え性対策に (ビタミン B1) 熱中症対策 / 脱力やむくみに (カリウム)
胃の保護と食欲増進・暑さと疲労のストレス解消 (ビタミン C)

保冷効果に!



氷水を入れてラップをかけて冷蔵庫に約5分入れておきます。保冷効果が持続します。