



盛夏の候 皆様ご健勝でお過ごしのこととお喜び申し上げます。

今月は夏バテ対策にピッタリの食べ物です。

みなさんにおすすめします。



### ●タコ

栄養ドリンクのラベルなどで目にする、「タウリン」。

タウリンには、肝臓や心臓の機能を強めたり、血圧値を正常化にしたり、抗酸化作用があったり等、他にも沢山の働きがあります。

そのため、関西地方に根付く半夏生にタコを食べる習慣には、タコに多く含まれるタウリン由来の疲労回復効果によって、夏バテを予防するというきちんとした効果があります。



### ●そうめん

日本の麺食は「そうめん」から始まると言われています。夏の風物詩で、つるんとしたのと越しやすわやかな見た目が魅力的で、夏バテを予防する効果もあるようです。

「索餅」は「そうめん」の原型と考えられていて、中国から伝来した食べ物で平安時代には七夕に貴族が食べていたとされる揚げ菓子です。



8月10日 (土)

相談会開催予定



上記のQRコードで弊社ホームページをご覧ください。

埼玉丸山工務所 企画開発部では、スタッフ・営業事務ほかを募集中です。お気軽にお問合わせください。