

2024年

わが家の

8月暮らしカレンダー

ITOKU

※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 友引 水の日	2 先負 おやつの日/カレーうどんの日	3 いとくドリームカード ポイントサービスデー	4 いとくドリームカード ポイントサービスデー
5 友引 親子丼の日	6 先負 ハムの日/巻き寿司の日	7 いとくドリームカード ポイントサービスデー	8 コジカ支払い 3ポイント ブルーベリーの日/白玉の日/ 炒飯の日/タコ焼きの日	9 コジカ支払い 3ポイント ハンバーグの日	10 いとくドリームカード ポイントサービスデー	11 山の日
12 振替休日 先負	13 コジカ支払い 3ポイント 仏滅	14 いとくドリームカード ポイントサービスデー 大安	15 コジカ支払い 3ポイント 赤口 刺身の日	16 先勝	17 いとくドリームカード ポイントサービスデー 友引 パイナップルの日	18 いとくドリームカード ポイントサービスデー 先負 ビーフンの日
19 仏滅	20 大安	21 いとくドリームカード ポイントサービスデー 赤口	22 先勝	23 友引	24 いとくドリームカード ポイントサービスデー 先負 ドレッシングの日	25 いとくドリームカード ポイントサービスデー 仏滅 即席ラーメンの日
26 大安	27 赤口 ジェラートの日	28 いとくドリームカード ポイントサービスデー 先勝	29 友引 焼肉の日	30 先負	31 いとくドリームカード ポイントサービスデー 仏滅 野菜の日	1

ヘルシー通信

今月の食育コラム

暑さに負けないカラダづくり

夏の暑さで体がだるい、疲れやすい、食欲がわかないなどといった体調不良を感じていませんか？今回は、食生活において暑さに負けないカラダづくりについてご紹介します。

01

もしかしたら「夏バテ予備軍？」
普段の食生活をチェック！

参考：一般社団法人「Jミルク」『暑さにまけるな！』…ミルクでおいしく、涼やかに！

☐ ジュースなどの甘い飲み物をよく飲む
☐ 食事はそうめんなどの軽いもので済ませることが多い
☐ 朝食を抜いたりして、食生活が不規則だ
☐ 夏バテしないように、うなぎやとんかつなどをよく食べる
☐ 汗をかきすぎないで、なるべく水分を控えている
☐ アイスやスイカなど冷たいものをよく食べる
☐ 食欲がわかないので、のどごしの良いものをばかり食べてしまう
☐ アルコールを毎晩欠かさない

○

チェック数が0〜2個
⇒ほとんど問題ありません。より良い食生活を目指しましょう。

△

チェック数が3〜5個
⇒少々夏バテが心配です。食生活から早めの対策を。

×

チェック数が6個以上
⇒すっかり夏バテしていませんか？食生活を見直しましょう。

02

暑さに負けないカラダづくり
おすすめの栄養素

参考：伊藤園健康体オンラインショップ『夏バテを予防して健康的な夏を過ごそう』

ナイアシン

クエン酸

ビタミンC

アリシン

ビタミンB群

脳のリラックスに欠かせないセロトニンの原料になる。

梅や酢、柑橘類に含まれる酸味成分で食欲増進に役立つ。

毎日の「元気」と「美容」に嬉しい栄養素。

ビタミンBを吸収しやすくする。

糖質・たんぱく質・脂質を効率よく使うための影のヒーロー。

今月の旬の食材紹介

たこ

たこのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

たこに含まれる栄養素

高たんぱく低脂質な食材です。その他にも、タウリンやビタミンB12、ビタミンEなども含んでいます。

たこの選び方と保存方法

足が太く、吸盤に弾力があり、表面につやのあるものを選びましょう。たこは鮮度が落ちやすいので、一度に使いきれない場合は、ぬめりを取り湯通ししてから冷凍保存します。調理の際は、加熱すると最初はたんぱく質が固まって硬くなりますが、加熱し続けるとたんぱく質の結合が切れて軟らかくなります。調味料も浸透しにくいので、時間をかけてゆっくりと煮るのが美味しくいただくコツです。

おすすめレシピもご紹介！

詳しく知りたい方はこちらから▶

QRコード

メモ欄としてお使いください♡