

食「らく」

泉平メディカル

メディカル向け



泉平 izuhei

食の楽しいご提案 8月号

有効期間：2014年8月1日～8月31日まで

栄養士からの…

夏バテ予防対策について！

暑くなって体温が上がると、皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗を出しますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ体温調節が難しく熱が体内にたまって疲れやすくなってしまいます。

『暑い→だるい→食欲がない→飲料水の取りすぎ→消化力の低下→食欲不振』
といった悪循環から生活リズムが壊れ夏バテの原因となります。

夏バテ予防のPoint！

①食事は量より質を考えてとみましょう。

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化の良いたんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランス良く！！

②香辛料を上手に使用し食欲増進をはかみましょう。

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、ツリ・みょうが・ねぎなどの香味野菜は食欲を増進させます！！

③冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎると胃腸をこわし食欲不振の原因に！！

④新鮮な野菜や果物、水分ミネラルを補給しましょう。

汗と一緒にビタミン類も流れ落ちるので、緑黄色野菜をたっぷりとりとりましょう。

⑤ビタミンB1補給は忘れずに。

夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちになります。豚肉・大豆・ほうれん草などでとろう！！

⑥クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸(レモン・グレープフルーツ・梅干など)は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります！！

その1 どど〜んとッ！！ 夏祭り商品のご案内♪



その2

8月8日9日10日は…
白桃の日特集♪



その3

季節限定商品!!
どら焼きのご紹介♪



夏だ！祭だ！夏祭だー！！

夏祭り商材♪人気ベスト5ランキング★

👑 No.1

TAKOYAKI!

子どもからお年寄りまで
幅広い年齢層に大人気！
堂々の第一位★★



JFSA
丸たこ焼

2870000300 1kg (20gX50ヶ) X7/2

SM
たこたま

2090006100 50X4

👑 No.2

YAKISOBA!

ソースのいいにおい
誘われて…祭りといえ
焼きそばは定番だね♪



JFSA
NEWソース焼そば(具なし)

6010070300 1kgX6

日東ベスト
まちのソース焼そば

6010081500 1kgX6

👑 No.3

POTATO!

みんな大好きポテト！
あなたは、どのポテト
にするジャガー？



シューSTRING??

シューSTRINGとは、
『くつひも』という意味です。
細い為揚げ時間が短縮!!
時間の削減になりますね♪
マクドナルドやロッテリア
ではこのシューSTRINGを
使用していますね♪

JFSA
シューSTRINGカット

8350000300 1kgX12

ナチュラルウェッジ??

ナチュラルポテトは、自然
のまま皮付きの商品。
野菜には皮と身の間
に一番栄養が入っていると
言われています。
皮もカリッとおいしく
三日月に似ていて可愛い
商品ですよ♪

JFSA
ナチュラルウェッジカット

8350000100 1kgX12

クリンクル??

クリンクルカットとは、
ポテトを波状にカットした
オシャレなポテトです。
カラッとクリスピーに揚が
るため食感も楽しめます。
切り方で見た目も感じ方
も変わってきますよね♪

JFSA
クリンクルカット

8350000200 1kgX12

～今も昔も、夏祭りは日本の伝統的な文化です～

日本の夏祭りの多くは起源的には”お盆・七夕・紙園祭”が絡んだものかその周辺の行事である事が多い。また農村社会では夏季の労働をたたえ行う事もあった。近代化し主旨は違えどもみんなで集まり夏を楽しく過ごす行事には変わりはなく8月の旧盆を挟んだ夏祭りは帰省の時期でもあり懐かしい人に出会う祭ともされています♪



No.4

KARAAGE!

唐揚げにはやっぱり...
ビール。おつまみとして
も人気の唐揚げ第4位♪



マルハニチロ
やわらかチキン唐揚げ
91000022000 1kgX6/2

JFSA
こだわりの若鶏唐揚げ
9100081100 1kgX6/2

No.5

HURANKU!

ついついかじりつきたく
なってしまうフランクフルト!
食べやすいし人気だね♪



大冷
荒挽串ざしフランク60g
4410055300 60gX5X10/3

串なし
135X25X25mm

大冷
荒挽串ざしフランク80g
4410055500 80gX5X8/2

串なし
155X25X25mm

※番外編※

アイスクリーム??



今!!注目のデザートとして人気の...
『ヤヨイ とけないアイス風デザート』です♪
温室でも液状になりにくく、なめらかな食感
を維持します。提供、配膳時の温度管理

ヤヨイサンフース
とけないアイス風デザート(バニラ)
8720077400 (35gX10個) X4/3

ヤヨイサンフース
とけないアイス風デザート(チョコ)
8720077500 350g(10個) X4/3



美味しい夏のデザート!!
暑さをしのぐには...
やっぱりアイスですよ!!

ヤヨイサンフース
とけないアイス風デザート(いちご)
8720077600 350g(10個) X4/3

ヤヨイサンフース
とけないアイス風デザート(抹茶)
8720077700 350g(10個) X4/3

ヤヨイサンフース
とけないアイス風デザート(あずき)
8720077800 350g(10個) X4/3

◆おやつ時間がもっと楽しくなる旬のデザートご紹介◆

8月8日・9日・10日は…

白桃の日🎵

この時期にちょうど旬の果物名産品「白桃」をもっと全国に広めたいとの思いから、1996年に岡山県が制定しました。

なぜ、3日間が白桃の日かということ

は「8」<「9」とう「10」語呂合わせ



ももは美味しい!!だけでなく…
健康にも良いと人気なんです♪



フレック
水菓子 白桃羹(フリーカット)
0180079000 360gX12/2

約7X18cm



水菓子白桃羹(フリーカット)

ダイスカットした白桃果肉を散りばめて、桃色のあんと合わせました。華やかな色合いが美しいフリーカット水菓子です。

新国産ももゼリー(繊維)

国産果汁を使用した桃の風味あふれるゼリーです。舌触りもよく、食べ易い上品な甘さに仕上がっています。

ニクレイ
新国産ももゼリー(繊維)
8720091400 50gX40/3

桃の主成分の果糖は、砂糖の1.5倍の甘味で体内での代謝の過程を経ずにエネルギーとなるので疲労回復には最適です♪



※季節限定商品!! どらやきのご紹介🎵

※販売期限 7月1日～9月末頃までです!

季節限定商品の為、上記期間内であっても<<完売>>になる場合がございます…。

お早目のご注文宜しくお願い致します!!

期間限定商品は今だけです!!お見逃しなく!!



POINT!!



しっとり生地で白桃あんを包みあげました。桃の焼印を押し風味豊かなおやつに仕上げました。白桃のあんもなめらかで食べやすいです。

JFSA
しっとりどら焼き(白桃)
4180003900 40gX10X12/2

POINT!!



仙台名物ずんだあんをしっとり生地で包みあげました。生地には可愛い枝豆の焼印が押しあがり普段とは少し違った趣のおやつが出来ました。

JFSA
しっとりどら焼き(ずんだ)
4180003800 40gX10X12/2

★次回9月号予告★

「敬老の日特集🎵」「土用丑の日特集🎵」のご提案致します!!

