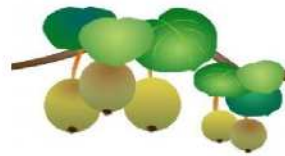


日頃より格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。
各地で猛暑が続いております。こまめに水分補給と休憩を取り、熱中症にかからないよう健康管理をきちんと行いましょう。

熱中症予防に必要な5つの栄養素

『糖・塩（ナトリウム）・カリウム・マグネシウム・カルシウム』この5つがすべて含まれているのが点滴。水分と同時にこれらを補給することで、体のシステムが正常に働くようになり普段からこの5つの栄養素をバランスよく摂ることが大切です。



食べる点滴！熱中症の予防に"塩キウイ"

キウイには水分、適度な糖、カリウム、マグネシウム、カルシウムがバランスよく含まれています。それに塩（ナトリウム）を加えるだけで、点滴と同じ成分を含む“食べる点滴”になります。

手もみキウイスムージ



【材料一人分】

完熟キウイフルーツ1個（可食部100g）
塩ひとつまみ（0.5～1g程度）
水100～150ml

ビニール袋に皮をむいたキウイフルーツ、塩を入れて袋の口を閉じ、キウイフルーツをすりつぶすようにもみ、水を加えるだけ！
すりつぶすように手で揉むだけでOK！

ピーマンに含まれる栄養成分とその効用



ピーマン（緑・赤）は、唐辛子の仲間。唐辛子のことをフランス語でピーマンという。ピーマンの白いワタにも栄養がたっぷり。ビタミンCが多く含まれ、『**風邪の予防・疲労の回復・肌荒れ**』などに効果

緑ピーマンには100g中、76mgのビタミンCが含まれ、トマトの5倍に当たる量です。さらに黄色ピーマンは150mg、赤ピーマンは170mgと色によって含まれるビタミンCの量が違うのです。