



旬の風 209号 (2019年9月)

今年は猛暑日の記録を更新するなど、各地で暑い夏となりました。

(猛暑日—最高気温が35°以上の日)

食欲が落ちて栄養が偏り、夏バテをしたり、クーラーが原因でカラダが冷え、不調を感じていませんか？

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、天候が変わりやすい9月中旬には、体調を崩しやすくなります。それが「夏バテ」ならぬ「秋バテ」。

「秋バテ」を防ぎ、軽くするには、体を冷やさず、温めることが肝心。

胃腸を弱らせないために、冷たいものを摂取しすぎないことが大切で、常温や温かい物を食べたり飲んだりしましょう。

季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね。(Y)

☆メニュー担当より 旬の食材紹介 岩手県・重茂の肉厚わかめ

三陸のきれいな海で育てられた、肉厚で歯ごたえが良い 塩蔵わかめ。

養殖から、加工、袋詰まで 岩手県・重茂(おもえ)漁協で一貫生産されています。

重茂漁協は、資源保護や環境保全につとめ、

持続可能な漁業を進めてきた生産者です。

わかめは、食物繊維・ビタミン・ミネラル・カロチン・鉄分が

バランスよく含まれている、海の野菜です。

“旬”のお惣菜としても大活躍しています。

しかし、残念なことに、この9月から3割以上の値上げに

なりました(温暖化による不作と食害による影響の為)

でも皆さんに食べて頂きたい、9月は頑張って提供していきたいと思っております！！

