



Tayori no Kobako

便りの小箱

No.387

隠れ冷えには「超短波」

連日の猛暑により熱中症が懸念されていますが、長時間の冷房使用による体調不良にも注意が必要です。「ひまわりSUN PLUS」の超短波療法は、エネルギーを吸収しやすい脂肪層よりさらに深い身体の内部に作用するため、身体を深部からしっかりと温めて血行をよくしてくれます。現代人の冷えの悩みにオススメです。



ひまわりSUN PLUS⁺

管理医療機器 低周波・超短波組合せ家庭用医療機器
ひまわりSUN PLUS 医療機器認証番号 231ACBZX00004000

毎日の元気をサポート

「けっこう安心」は、必須脂肪酸のDHAや天然ポリフェノールの一種であるレスベラトロール、ビタミンE、ビタミンB₁などの栄養素がバランスよく配合されている栄養機能食品です。毎日忙しく食生活が偏りがちな方やいつまでも元気でいたい方の健やかな生活をサポートするサプリメントです。

栄養機能食品：ビタミンE、ビタミンB₁

けっこう安心

8種類の栄養成分配合



夏バテの食欲不振に「しそ」

7月に旬を迎える「しそ」は大葉とも呼ばれ、薬味として多く使用される香りの強い緑黄色野菜です。香り成分の一種であるペリラルデヒドは、臭覚を刺激して胃酸の分泌を促す作用があり、夏バテ中の食欲アップに効果的です。今回は、「きゅうりとしそのすりごま和え」のレシピをご紹介します。

- 1 きゅうりを縦半分に切ってから、斜めに薄切りにします。

きゅうりとしそのすりごま和え



- 2 しそを軽く水洗いし、千切りにします。

- 3 きゅうり、しそ、すりごまをボールに入れます。鶏ガラスープの素、砂糖、酢、ごま油を入れて和えます。塩で味を整えて、お皿に盛り付けたら完成です。

材料
(2人分)

きゅうり 4本|しそ 10枚|すりごま 大さじ3|鶏ガラスープの素
小さじ2|砂糖 小さじ2|酢 大さじ1|ごま油 大さじ1|塩 少々