



夏バテなんて気にしない

今日誕生日の人おめでとうございます！今月号を担当します小川です👏
梅雨もあつという間に終わり、連日笑えない暑さが続いています👎
夏バテという言葉が当てはまらないくらい食欲旺盛な今日この頃ですが
食欲が落ちる夏にぴったりの食材(ほぼ好みで選んだ)を紹介していきます！

🏆 第1位:豚肉(特に冷しゃぶ)

理由:ビタミンB1が豊富で、疲労回復の塊！
大根おろし+ポン酢で食べれば、胃腸も喜ぶし筋肉も喜ぶ

🏆 第2位:ナス(揚げびたし派?焼きナス派?)

理由:カリウム豊富でむくみ対策◎低カロリー！
夏野菜代表。体の熱を取る「冷やし野菜」として昔から重宝

🏆 第3位:オクラ(+納豆で最強コンボ)

夏は知らないうちに内臓も筋肉もお疲れ気味。
疲れが抜けない…と感じたら体のケアでリセットしましょ♪



🌸クラブ選手権



先日岩手県で行われたクラブチーム
サッカー選手権大会東北予選に出場し
てきました！1回戦は勝利し代表決定
戦で惜しくも宮城県のチームに負けて
しまいましたがとても楽しかったです
8月から県内で始まるリーグ戦も頑張り
たいです

🌸ぼくのやすみ



〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00~19:30	●	●	13:30	●	●	14:00 }	/