

8月の食育メニューのテーマは“夏バテ対策”。

8月18日から22日までの食育週間は、夏バテをテーマに作成したPOPをリフレッシュコーナーに貼り、ローヤルが扱うフルーツを使つての防止策を提案しました。
夏バテにになってしまうと食欲が落ちるので、栄養補給がし辛くなります。
エネルギーが効率よく吸収出来、夏に失われがちな栄養価を持ち、おいしくみずみずしいもの。
この条件を兼ね備えるのはフルーツです。
スポーツ選手も好むバナナと、効率のよいたんぱく源である牛乳、また汗で失われがちなカリウムを豊富に含むプルーンはまさに夏の救世主。
特にこれらの品目をオススメとして提案しました。

8月18日～22日は…

～食育週間～

今年の夏は、各地で熱中症が発生するほどの猛暑となりました。暑さによる食欲の減退と、発汗によるミネラル不足による夏バテが懸念されます。
エネルギーを促進する**ビタミンB群**、疲労回復作用のある**クエン酸**、**ミネラル分**を補うものを積極的に摂取しましょう。
また**アリシン**はビタミンBの吸収を良くし、効果を持続させます。

ビタミンB群を含むもの…乳製品、玄米、納豆等
クエン酸を含むもの…グレープフルーツ、レモン等
ミネラル分を含むもの…海藻、プルーン、バナナ等
アリシンを含むもの…にんにく、玉ねぎ等

～今月の旬のフルーツ！～

フィリピン産バナナ & プルーン

商品名 フィリピン産バナナ	商品名 くたもの屋さんのプルーン
品種 キャンディッシュ種	保存方法 常温・涼しいところで保存
保存方法 常温にて保存	供給期間 通年

8月は果物の日が日替り。そこで今回は、8月7日のバナナの日、8月26日のプルーンの日になら、バナナとプルーンを相乗効果としてミックスジュースしました。
バナナには食物繊維の75%が含まれ、お肌や腸の調子を整えたりする効果も豊富です。またプルーンはビタミンCや、ポリフェノールが豊富に含まれます。
夏は暑がり肌。1アイテムに出来るだけ多くの成分が盛り込まれたものがおすすめです。

プルーン&バナナ ミックスジュース

【材料】 プルーン バナナ 牛乳
お好みでお好み量で。
【作り方】
材料全てをミキサーにかけます。

8月19日は食育の日。プルーン&バナナミックスジュースの試飲を行いました。

試飲会は午前10時から午後12時まで。朝にとってほしいメニューとして提案するため、この時間に実施しました。食物繊維の含有量については、他の果物と比較してもかなり高いプルーンとバナナであったため、90ccのカップ3杯も飲めば、たちまちおなか一杯になり、偶然にも“ダイエットにも良いのでは？”と新たな発見もありました。またプルーンだけでなく、バナナジュースをベースとし、その中にドライクランベリー(色がピンク色で非常にきれいです)やドライパイ(酸味があって、バナナジュースに非常に良くあいます)、またドライりんごを入れる等、生鮮果実とドライフルーツのコラボメニューも即興で開発も。

ドライフルーツの食べ方の、新たな発見です。(8月のオススメでも提案させて頂きました)



“トロピカル”をイメージしたテーブルコーディネートです。

ミキサーでジュースにすると果物がたっぷりとれます。