

# くつろぎの家



## 雑学 夏を乗り切る食べ合わせの知恵

### 夏に注意したい食べ合わせ

スイカ+てんぷら

なすの漬物+冷たいそば

カニ+かき氷

旬の野菜を上手に組合せて、元気に夏を乗り切りましょう。

### 相乗効果ありの付け合わせ

◆ 刺身・すし+わさび・ガリ・シソの実◎

わさび・ガリ・シソの実は殺菌作用が強く、胃の働きを高めて消化を助ける。

◆ 冷やっこ+かつお節◎

植物性たんぱく質+動物性たんぱく質の組合せで、アミノ酸バランスをよくする。また、かつお節のビタミンDがカルシウムの吸収をよくする。

◆ とんかつ+キャベツ◎

食物繊維を含むキャベツが、脂肪酸の吸収を抑制する。キャベツには消化を助けカロリーを燃やす働きも。

## 株式会社 上山住建

新見市哲多町本郷568番地の1

Tel 0867-96-2920