

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和 7年7月30日 合同会社Banbi発行 第152号



「もずく」は体を冷やしてむくみの改善効果があります！



もずく酢は好きですか？甘酸っぱくてさっぱりして、暑い時はとくに美味しく感じますよね。それは、身体が求めているからなんです。

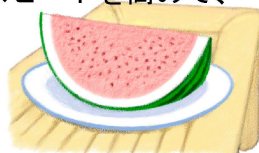
まずもずくは、薬膳では体を冷やして、暑さで火照った体を冷ます働きのある食材です。また水分代謝を高めるので、夏に多いむくみも改善してくれる効果があります。さらにカロリーが低く、1食分50gで2Kcalとわずかで、同じ海藻類の中でもカロリーの低さはトップクラスです。

- ・体を冷やす
- ・むくみの改善
- ・整腸作用
- ・低カロリー・ダイエット



甘酸っぱい味付けは、疲労回復や体への水分の吸水スピードを高めて、保水力を高める効果があります。

- ・疲労回復
- ・水分の吸収を高める
- ・体内の保水力を高める



身体を冷やすもずくと、疲労回復効果の甘酢の組み合わせは、熱中症や夏バテを予防して、夏の身体を整える効果があります。



風船バレー

みんな大好きな風船バレー！
大興奮で、熱さも忘れて熱中しました。



7月生まれのお二人です。
これからも、運動してお元気にお過ごしください。



お盆休みのお知らせ

8月13日、14日、15日はお休みとなります。
ご了承ください。

