



竹田工務店通信

弊社ホームページから、バックナンバー見られます！ Vol.2607

裏面にもお得な情報載ってます！

竹田工務店株式会社
TEL:078-923-5239

住所:明石市貴崎 3 丁目 16 番 29 号

Email:info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



体を冷やす食材・温める食材



猛暑を乗り切り
しましょう!!



近年は地球温暖化の影響もあり、夏の猛暑が厳しいです。日々の献立に体を温める食材、冷やす食材など「食べ物の性質」も参考にされるといいです！



体を冷やし熱中症を防ぐ効果のある食材



穀類・いも類・豆類	あわ、きび、小麦、はとむぎ、春雨、小豆、豆腐、緑豆
野菜類（きのこ含む）	アスパラガス、アロエ、キャベツ、きゅうり、空芯菜、クレソン、パクチー、ごぼう、ズッキーニ、冬瓜、ほうれんそう、ミント、もやし、レタス、れんこん、わらび
フルーツ	あげび、すいか、バナナ、メロン
魚介・海藻類	昆布、しじみ、海苔、ひじき、もずく、わかめ
肉・卵類	馬肉、牛たん、卵白

体を冷やす食材ばかりを意識して食べていた場合、エアコンが効きすぎた場合、お腹が冷えた時には、下記の食材を少し多めに使用し、胃腸の冷えを取ってあげましょう。体を冷やす食材と組み合わせ、温冷のバランスを取って食べるといいですね！

体を温める力のある食材



穀類・いも類・豆類	黒米、もち米、なた豆、納豆
野菜類（きのこ含む）	かぶら、かぼちゃ、からしな、パクチー、ししとう、玉ねぎ、菜の花、ネギ、らっきょう、わさび
フルーツ	杏、キンカン、さくらんぼ、ほしがき、桃
魚介・海藻類	鰯、アユ、鯛、えび、鮭、サバ、タチウオ、ふぐ、ブリ、まぐろ
肉・卵類	鶏、羊



リボベジのすすめ

リボベジは「リボーンベジタブル」の略称で、再生野菜を意味します。

野菜のヘタや根、芯など、捨ててしまう部分を使ってもう一度育てる方法です。

夏におすすめの「ネギ」⇒

自らに殺菌力があり生命力が強いです。なかでも、万能ねぎと呼ばれる、細い葉ネギは成長も早くおすすめです!!

ウチコト・こどもみーる HP より



ホーム
ページは

ブログで工務店の近況報告、
お得な情報発信しています！

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)にお気軽にご相談下さい。

竹田
工務店(株)
ホームページ



LINE から
お問合せも
できます！

