

丸の内 栄養だより 平成29年9月

旬の
くだもの

梨



9月に入りまだまだ暑い日が続きます。そんな時期に旬の梨は約90%を水分が占めています。梨を食べることで失われた水分を補充できます。また、果汁に含まれているリンゴ酸とクエン酸などには、夏バテなどの疲労回復に役立つ効果があります。

《効能》

- 利尿作用(むくみの改善・二日酔いの軽減)
- 呼吸器系の炎症を抑える(せきや痰・のどの痛みの軽減)
- コレステロール値の抑制
- 高血圧の予防
- 消化器系の働きを整える(便秘解消)

9月のおやつには **梨** を提供します！旬の果物を食べ季節の移り変わりを感じてくださ



9/9(土)は敬老会です!!
昼食は敬老の日を祝して豪華な
お祝い敬老弁当がでます！お楽しみに☆