

# 都ファミリー 通信

安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・H26年 9月

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小畑14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

Affac

同封してます心ばかりのメモ帳、よかったら

## 「夏太り」

使ってくださいね。

### ★栄養バランスの崩れが原因

・炭水化物単品食べはダメ；麺類やパン、おにぎり、  
飲料水などは、満腹感を得にくいのでカロリーを取りがち  
です。ビタミンB群などの栄養素が不足すると疲労感に  
つながり、体重増加になります。

夏バテ理由も栄養素不足からおこります。

・夏太りはメタボ予備軍？



年齢と共に代謝は落ちるので体脂肪が増えるため、食事の  
バランスを整えることが大事。運動の習慣化も大切です。  
夏に食欲が低下する人は、薬味やスパイスを活用したり、  
炭水化物に野菜や卵、納豆などプラスするようにしよう。

### ★夏に不足しやすい栄養素

・たんぱく質・鉄分；肉・魚・豆類などに多く含まれて  
います。不足すると疲れやすくなります。

・食物繊維；雑穀類・豆・野菜などに多く含まれています。  
不足すると、便秘や下痢、胃腸障害がおこりやすいです。

・ビタミンB1；豚肉・ナッツ・大麦・玄米などに多く  
含まれます。

・ビタミンB2；乳製品・納豆・小麦胚芽・アーモンド・卵・肉・緑の野菜などに多く含まれます。

### 夏太り予防レシピ

★ぶっかけ冷ややっこ；絹ごし豆腐に納豆・オクラ・シソの葉・梅干しをのせ、ごま油などで味をつけます。  
天かすを加えてもいいでしょう。

★ピリ辛肉めん；豚ひき肉とニンニクを炒め、砂糖、味噌、醤油を混ぜあわせませ。ゆでたそうめんやうどん  
に上からかけます。

★超簡単朝トースト；食パンにピーナッツバターをぬり、スライスアーモンドをのせて焼いたら出来上がり。

保障内容を確認されたい方、保障を見直し・ご相談されたい方、入院手術された方、  
住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、  
いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

★アフラック公式FaceBookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。

9月ですね。残暑厳しいですが、お元気で  
お過ごしでしょうか？  
夏の疲れが出やすい時期でもあるので、  
お身体にお気をつけくださいね。  
新しいがん保険が、9月22日より新登場  
します。いつでもお気軽にご連絡くださいね。

