

# 利用者の様子！！



## 7月の行事予定 栄養士からパシオ豆知識

### ① パシオ陸上記録会

#### ★野菜いっぱい食べよう!!

日本人の栄養摂取基準では、野菜は1日350グラム以上食べましょうという決まりになっています。その中でも、緑黄食野菜 150g、淡色野菜200gという割合です。今日は

#### ♥ピーマン♥の栄養です

ピーマンは、抗酸化作用の高い栄養素が豊富に含まれている栄養満点な夏野菜です。好き嫌いをしないで食べましょうネ!!

- 美白効果期待できる:ビタミンC
- むくみの解消に:カリウム
- 血液サラサラ効果:ピラジン
- 生活習慣病予防:ベータカロチン
- 毛細血管を丈夫にする:ヘスペリジン

「蝦夷梅雨」の季節となりました。これは言葉の通り北海道における「梅雨」のような天候を指すキーワードです。具体的には、6月頃にしばらく雨が続くようになる時に使用されることが目立ちます。なお、誤解されやすいことですが、「蝦夷梅雨」があるから北海道の6月は天気が悪い時期。という訳ではなく、6月は春に次いで「天候が安定しやすい時期」です。