

イキゲンタイムズ



<http://www.nizona.co.jp>

株式会社 ニゾナ

2025年8月号

いつもお読みいただきありがとうございます。
梅雨が明け、毎日溶けそうになるくらい暑いですね!!汗
今月号はこれからの季節に欠かせない2つの栄養素をご紹介します。



いつもお読みいただきありがとうございます。
梅雨が明け、毎日溶けそうになるくらい暑いですね!!汗
今月号はこれからの季節に欠かせない2つの栄養素をご紹介します。

①マグネシウム

血圧や体温の調節に必要な栄養素で、尿や汗で排出されやすく、夏は特に不足しやすく要注意です!!

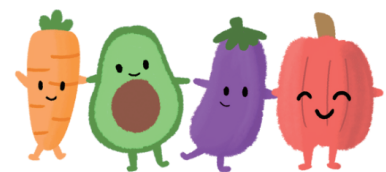
②タンパク質

暑い夏は、食欲が減って食事が疎かになり、必要なタンパク質が不足しがちです。その影響により、筋力低下や免疫力低下につながる恐れがあります。

そうならない為に・・・

- ★夏野菜を食べることを意識 (身体を冷やす効果)
- ★火を通さずにタンパクをとれる食べ物を食事に入れる (豆腐、魚の缶詰、コラーゲン)

夏バテしないように気を付けましょう!!



編集後記

こんにちは、一色(イッシキ)です。
2023年4月より本ニュースレターを担当してまいりました。皆様からの温かいご感想や応援に、心より感謝申し上げます。
この度、9月号よりニュースレター業務を後任の担当に引き継ぐことになりました。今後も、変わらず皆様に役立つ情報をお届けしてまいりますので、引き続きご愛読いただけますと幸いです。
今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

～ニゾナはフィッシュコラーゲンとともに10年。～

お問い合わせ先 ☎ 078-200-6147 ✉ ingredients@nizona.co.jp