

留学 ワーキングホリデー

詳しくは P7へ

無料相談受付中!

留学サポート熊本 ☎096-351-8770

relax

残暑を乗り切る

手作りドリンク

Handmade drink

refresh

記録的な暑さに見舞われた今年の夏。暑い中での仕事、育児、遊びなどで疲れが出ていませんか。すばいす読者スタッフが尚綱大学の先生や学生さんと一緒に、皆さんの疲労をドリンクで解決しようと乗り出しました！ まだまだ続く残暑を、手作りドリンクで元気に乗り切りましょう。

Coordinated by **読者スタッフ**

&

尚綱大学
生活科学部栄養科学科

ミネラル豆知識

ナトリウム(Na)
食塩で摂取することが多い。

カリウム(K)
野菜・果物・大豆・海藻類に多く含まれるが、水に溶け出しやすい。

カルシウム(Ca)
乳製品・小魚・小松菜・大豆製品に含まれる。牛乳やチーズに含まれるものは吸収率が高く、ビタミンDと一緒に取ると効果的。

夏場、一日にかく汗の量は1〜1.5ℓといわれています。汗の約99%は水分ですが、同時に失われているのがミネラルです。「ミネラルが不足すると、倦怠(けんたい)感や食欲減退といった、いわゆる「夏バテ」を引き起こすんですよ」と、尚綱大学の渡邊和美教授。また、「紫外線で増える活性酸素を防ぐために、ビタミン類も欠かせません」と注意を促します。

ミネラルやビタミンは体内で作ることができないので、食品で補うことが必要だそう。ドリンクなら、効果の高い食材を上手に使いつつ、食欲がないときでも気軽に取り入れられますね。

一緒にドリンクレシピを考えた准教授の渡邊和美先生(左)と栄養科学科の皆さん。前列左から鉄田亜希さん、伊藤沙也那さん、中列左から小堀由布子さん、松田菜那助手、後列左から本田智巳助手、野口詩織さん、北川さき助手

contents

- 6 「Kumamotoすてきびと」
皆を笑顔にするパーベキューの達人
- 14 「思春期コラム・ココロとこころ」
五輪選手が教えてくれた「習慣」の意義
- 17 「すばいすフォーカス」
物忘れか?認知症か?紙上でチェック
- 21 「月刊すばラジ便利」
妻たちのグチ川柳 お題は「夏休み」
- 23 「くまもと美味めん探訪」
馬肉みそ絡めて食べる豪快な冷麺
- 25 「キッチン道場」
ナスとキノコの粒マスタード炒め ほか

熊本市圏にポスティング!

配布に関するお問い合わせは

熊日輸送センター
☎096(361)3255

※価格表記は税込価格、税別の場合は(税別)と表記します。①は通常価格、②はメーカー小売価格です。

発行/熊本日日新聞社

「300年の庭」から眺める秋の月
神水苑 お月見ディナー

9/5・15
月 木

写真:伊藤一歩様

特別コース 要予約
お一人様 **5,200円** (税込)

マリエール神水苑内「ル・キャトル」
レストラン **LE QUATRE**
熊本市中央区神水本町21-10
☎096-385-8050

阿蘇恵水は、自社製造販売の天然水

いつでも12ℓボトル **1,080円**

ウォーターディスペンサーレンタル料 月/540円

送料無料で箱水料金

20L/2,160円
10L/1,296円
(10Lは、2箱より送迎いたします。)

熊本阿蘇の大自然に育まれた、ナチュラルミネラルウォーター。
熊本県指令阿蘇第425号(清涼飲料水製造業)商標登録第5200180号

ティール株式会社
☎0120-677-032
http://www.asokeisui.jp

菜園ブッフェ **PISOLINO**

ナポリピッツァ・アルデンテパスタ・ブッフェが定額で時間無制限に楽しめるお店です。

100年以上続く製法への深いこだわりが、極上の食感と味わいを作り上げる。

南イタリアの伝統的な味をそのままに再現するため注文をいただいてから塩分**1.3%**で茹であげ、**フリップリのアルデンテ**仕上げます。

最強のブッフェ
ずらりと並んだ**本格中華**や**デザート、ドリンクも全てご自由**に。ママもパパも**子供**も大満足。
例えば セリー、ヨーグルト、杏仁 大学いも etc

時間無制限
幸せで豊かな時間を味わっていただきたいから、**時間無制限**です。大人も子供も**安心して安全**に美味しく召し上がっていただけるよう、材料から**厳選**しています。

No.1 原価サービス
エビス生中ジョッキ **230(税込)**

No.2 平日こども半額 (土日祝除く)

ピソリーノがアツい! ~11月末までの期間限定~

No.1 原価サービス
エビス生中ジョッキ **230(税込)**

No.2 平日こども半額 (土日祝除く)

[ピソリーノ本店]
熊本市南区御幸筋2-20-71
096-334-6131

[ピソリーノ光の森店]
菊池郡菊陽町杉並台2-11-6
096-232-8883

◎料金表A(平日)

	ランチ	ディナー	アフター
営業時間	OPEN~17:30	17:30~21:00	21:00~CLOSE
一般(中学生以上)	1600(税込)	1900(税込)	1600(税込)
シルバー(65歳以上)	1400(税込)	1700(税込)	1400(税込)
小学生	900(税込)	900(税込)	900(税込)
幼児(3歳以上)	450(税込)	450(税込)	450(税込)

◎料金表B(土・日・祝日・スペシャルデー)

	ランチ	ディナー	アフター
営業時間	OPEN~17:30	17:30~21:00	21:00~CLOSE
一般(中学生以上)	1700(税込)	2000(税込)	1700(税込)
シルバー(65歳以上)	1500(税込)	1800(税込)	1500(税込)
小学生	1050(税込)	1050(税込)	1050(税込)
幼児(3歳以上)	600(税込)	600(税込)	600(税込)