

new

6月新メニューウィークリー弁当

- 前日予約制（締め切り：前日 12 時まで）
- 月曜日の締め切りは、金曜日の12時まで **450 円(税込)**

6/5 ~
月



6/6 ~
火



new

中華揚げ物弁当

new

鶏照り焼き重

一食一笑 **すみよし** 株式会社 ランチサービス
GROUP

FRESH LUNCH **39**

スマホで
メニューが
見られます!



丸岡店 TEL.0776-66-3355 FAX.0776-66-3038

一食一笑 株式会社 ランチサービス
すみよし GROUP
FRESH LUNCH **39**
見たい時に
最新メニューが見られる♪
スマホ・パソコン・タブレットで



①ご覧になるには、こちらで検索ください。
こちらの QR コードから
見られます!



一食一笑 **すみよし** 栄養士さんからのお話
GROUP



今日は、疲れを吹き飛ばすために大切な栄養素、ビタミンB1
についてお話します。ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で
消化吸収されると、エネルギー源であるブドウ糖になります。ブド
ウ糖は肝臓でエネルギーに変えられますが、このとき必要なのが
ビタミンB1です。

炭水化物をしっかり食べても、ビタミンB1が足りないとブド
ウ糖はエネルギーになりきらず、乳酸という物質に変わって疲労
のもとになってしまいます。

では、どんな食品にビタミンB1が多く含まれているのでしょ
うか？ みなさんが普段食べているものでは、豚肉やほうれん草
、豆類があげられます。しかしこれらをたくさん食べても、ビタミン
B1は一定の量以上は体に吸収されません。そのため吸収しやす
くする効果があるニンニクやネギ、ニラなどといった香味野菜と
一緒に食べるのが大切です。