



7月のオアシスだより

2025. 6. 25 発行

オアシス井田

“夏の果実の王様”の異名を持つスイカ。栄養学では果実、植物学では野菜とされている果物風野菜です。スイカは90%以上が水分で、水分のなかに糖分・ミネラルが豊富に含まれています。『糖分…太るのでは?』と、気にされる方もいらっしゃるかもしれませんが、安心して下さい。スイカに含まれる果糖やブドウ糖は、素早くエネルギーに変わる栄養素です!それ故に、夏の炎暑で疲れた身体にスイカを食べると即効性があるのです。その他の栄養素は★赤い部分…カリウム・βカロチン・リコピン(疲労回復、利尿作用、粘膜や皮膚の保護、免疫力UP、老化予防)。★皮に近い白い部分…シトルリン(疲労回復、むくみ解消、血流改善効果)。スイカは身体にもお肌にもやさしいのですね。



7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 おあしす ヘルスチェック	2 PM セタ飾り	3 AM バレエストレッチ PM セタ飾り	4	5 PM 川吹 昭和グラフィティ
6	7	8 AM レッツ・クッキング	9 AM クリーン アップ作戦	10 AM ウオーキング エクササイズ	11	12
13	14	15 AM アロマ PM パソコンC	16 PM SNS 研究	17 レッツ・スイーツ (おからクッキー)	18	19
20	21 海の日	22 AM ヘルシーメニュー	23 AM DIY プロジェクト	24 AM パソコンC PM ティータイム	25 給料日	26 オアシスマルシェ
27	28	29 PM チャレボラ	30 かき氷作り	31 AM ミーティング PM 書道C		