

健康ミネラル 麦茶 推し

伊藤園 健康ミネラルむぎ茶推し！暑さ対策にとどまらない！

発汗により
水分とミネラル
を失う



失った
水分とたっぷりの
ミネラルを
美味しく補給

からだの健康を維持していくためには、十分な水分と5大栄養素（たんぱく質・脂肪・炭水化物・ビタミン・ミネラル）をバランスよく摂取する必要があります。ところが、バランスのとれた食生活を送っていても、ミネラルは不足しがち。ミネラルは人間の体で作ることができませんので、発汗などで失われたミネラルは、水分と一緒にこまめに補給するようにしましょう。伊藤園様より

*健康ミネラル麦茶のミネラルは、リン・マンガン・ナトリウムのことです。ミネラルは人体で合成できず、食事でも摂取しづらい為、補給が必要です。

他の麦茶も調べましたが、ミネラルが豊富なのは、伊藤園様でした。よって、皆さんには、特にこの麦茶をお勧めします！

また、血圧の高めの方は、塩分のバランスが大切です。夏初めのべとべと汗から、サラサラの汗に変わったら、からだの塩分は、あまり外に出ていきません。食事にもよりますが、塩飴に頼りすぎると塩分過多になり、血圧がさらに高くなる可能性があります。この部分からも麦茶を飲んでほしいと考えています。

健康ミネラル
むぎ茶で作る



ごはん系 &
スイーツ系
レシピ

最近、糖尿病の本
を読んでる
山田の
ピックアップ

- ・山形県レシピ
麦茶×山形夏野菜
麦茶×だし冷やし麦茶漬
- ・静岡県レシピ
麦茶×海苔
- ・高知県レシピ
麦茶×米なす