



パー技術者の輪 /
の先に、お客様の笑顔がある。

汚れを弾いて、
キレイが続く。

フレッシュキーパー ECOダイヤモンドキーパー

全国に頑張っている仲間がいる。みんなで12月を乗り切る

※あなたのお店の目標やスタッフへのメッセージをここに書き、



12月を乗り切るパワーフード②

【ビタミンC】
パプリカ、ブロッコリー、
いちごなど

ビタミンCには、疲労を抑制する抗酸化作用があることが分かっています。またコラーゲンの合成に必要な栄養素でもあります。コラーゲンは肌にハリを与えるだけでなく、細胞と細胞をつなげる重要な役割があり、皮膚や粘膜の健康維持にも欠かせません。熱に弱く水に溶けやすいので、できるだけ水にさらさない、加熱し過ぎないのがポイント！

12月を乗り切るパワーフード③

【カプサイシン】キムチ、唐辛子など

唐辛子を使った食材や調味料は、疲労の蓄積で食欲が落ちてしまったときにおすすめです。寒暖差などに体がついていくなると食欲不振や胃腸の不調が起こりやすくなります。適度な辛みを料理にプラスして、食欲増進を図りましょう。

関西

