

みなさまこんにちは。世界珈琲にゆーす担当の、のんです。  
 厳しい暑さが続きますがいかがお過ごしですか？  
 この季節になると夏祭りや花火大会など、様々なイベントが各地で  
 開催され家族や友達と一緒にいられる方も多いかと思えます。  
 皆様、たのしい夏をしっかりと満喫してください。

## 今年の夏は枝豆

気温がぐんぐん上がり、ビールがおいしい季節がやってきました。  
 ビールの定番のおつまみのひとつ枝豆。枝豆は夏ばて解消に効果の高い栄養が  
 豊富に含まれています。

そもそも枝豆は、大豆の  
 未熟豆で豆と野菜の両方の  
 栄養的特徴をもっています。  
 夏の栄養補給源として奈良時代  
 から食べられていたそうです。

### 枝豆の働き

枝豆は**タンパク質**、**ビタミンB1**

**ビタミンB2**、**カルシウム**、**食物繊維**を多く含んでおり**ビタミンB1**は糖質を  
 エネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ代謝を促す効果があります。  
 また大豆には含まれていない**ビタミンA**、**ビタミンC**も含み、枝豆のタンパク質  
 メチオニンは**ビタミンB1**、**ビタミンC**とともにアルコールの分解を助け、肝機能の  
 負担を軽減します。他にも、むくみの原因となるナトリウムの排出を助けるカリウムも  
 多く含みます。

以上の事から「ビールのおつまみに枝豆」は非常に理にかなった事なのです。  
 アルコールの分解を助け、夏ばて防止に最適。

今年の夏は、家族や友人とカフェバーで「枝豆」をつまみに、ビールで  
 乾杯してはいかがですか？

※夕方5時より「サントリーザ・プレミアムモルツ樽生(中) ¥500」「枝豆 ¥350」



向日葵のゆさりとせぬ重たさよ  
 北原白秋



【分類】 向日葵(ヒマワリ) キク科 ヒマワリ属

【学名】 Helianthus annuus

原産地は北アメリカ西部。学名の Helianthus(ヘリアンサス) はギリシャ語の「helios(太陽)+anthos(花)」が語源で太陽の花と言う意味。3mくらいまで生長する。大きな花に見えるがこれは多数の花が集まって1つの花の形を作っている。これはキク科の植物に見られる特徴である。種子は食用にもなり、種子からとった油は石鹸や塗料の原料になる。ヒマワリ油には不飽和脂肪酸の一種であるリノール酸が多く含まれ動脈硬化や高血圧の抑制に効果があります。

世界珈琲にゆーす



2014  
8月号

Vol.89

発行所  
株式会社  
ワールドコーヒー  
企画開発課



美味しいメロンの季節が  
やって来ました



メロンスムージー ¥620

冷たく爽快なメロンのスムージー。  
ミルクジェラートをトッピング。



メロンのミルフィーユ ¥280

サクッとしたパイにジューシーな  
メロンが美味しい。



メロンのクリームサンド ¥500

ミスマッチなイメージのメロンサンドですが  
一口で驚きのハーモニーが広がります。



メロンのタルト ¥380

甘くてジューシーなメロンの  
タルトです。

※写真はイメージです。  
赤肉メロンと青肉メロンを  
使用していますがどちらか  
一方になる場合がございます。

※メニュー金額は、全て税込価格です。

カフェコロラードイオンモール広島府中店  
夏限定のメロンフェア!