

大々



NEWSPAPER

No.344

2026.7

北九州青果
業務課



もっといっしょに!
もっと楽しく!
もっと変わろう!



販促カレンダー

すいかについて

えだまめについて

熱中症を防ごう!

野菜と果実の入荷状況

6月売上前年比

体をうるおし、
夏を**元気**に!

すいか

夏の元気をサポート!

3つの栄養パワー



水分たっぷり
90%以上!

体を冷やし、
夏の水分補給にぴったり!



シトルリンが
豊富!

むくみの解消や
血流の改善をサポート!



リコピンが
豊富!

強い抗酸化作用で、
健康維持をサポート!

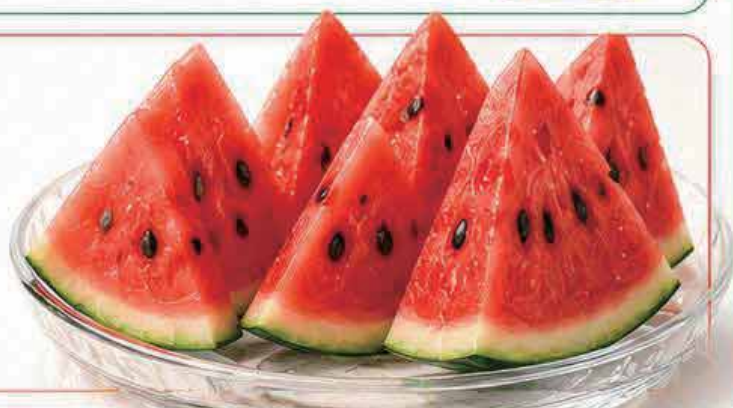
こんな人におすすめ!

- ✓  水分補給したい
- ✓  夏バテ予防したい
- ✓  むくみが気になる

おいしいスイカの選び方

- ✓ ツヤがある  
- ✓ ずっしり重い  
- ✓ おしり(底の部分)が黄色い  

すいかを食べて
暑い夏を
元気に乗り切ろう!



おいしく食べて、
元気な毎日を!

えだまめ

夏の元気をサポート!



4つの栄養パワー



良質なたんぱく質

筋肉や体づくりを
助けます!



食物繊維

おなかの調子を整え、
スッキリを
サポート!



ビタミンB群

エネルギーをつくり、
疲労回復を
助けます!



カリウム

余分な塩分を排出し、
むくみ予防や
高血圧予防に!

こんな人におすすめ!

- 疲れが気になる
- 野菜不足
- むくみが気になる
- 夏バテ予防

おすすめの食べ方

塩ゆで



シンプルに塩ゆで
素材の味を楽しもう!

ゆでたてが一番おいしい!

おいしい枝豆の選び方

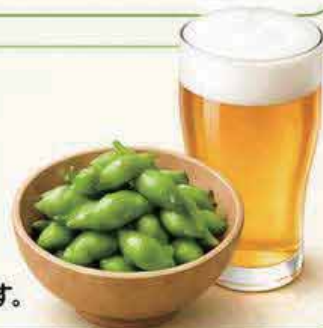
- 鮮やかな
緑色
- ふっくら
している

枝豆を食べて
元気な
毎日を!



もっとおいしく楽しむコツ

- ゆでたらすぐにザルにあげて、うちわなどであおいで冷ますと、色よく仕上がります。
- 食べる直前に塩をふると、豆の甘みが引き立ちます。
- 冷凍保存もOK! ゆでた後に冷凍すると、いつでも手軽に使えます。



～予防がいちばんの対策です～

熱中症を 防ごう!

熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こります。
一人ひとりが予防を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう!



こんな日は特に注意!

 気温 28℃ 以上	 湿度 70% 以上	 日差しが 強い	 風が弱く 蒸し暑い	 寝不足や 体調不良
--	---	---	---	---


熱中症予防の4つのポイント

1 こまめに 水分補給  のどが渴く前に 水分をとりましょう	2 暑さを 避ける  日陰で休憩をとり 無理をしない	3 服装を 工夫する  通気性のよい服や 帽子を活用しよう	4 体調を 整える  十分な睡眠と バランスのよい食事を
--	--	--	--

こんな症状に注意!

 めまい・ 立ちくらみ	 頭痛・ 吐き気	 体のだるさ
上記のような症状があるときは無理をせず、 すぐに休みましょう。		

熱中症かな?と思ったら

1 涼しい場所へ移動する	
2 首・脇の下・足の付け根を冷やす	
3 水分と塩分を補給する	
4 改善しない場合は 医療機関を受診する	

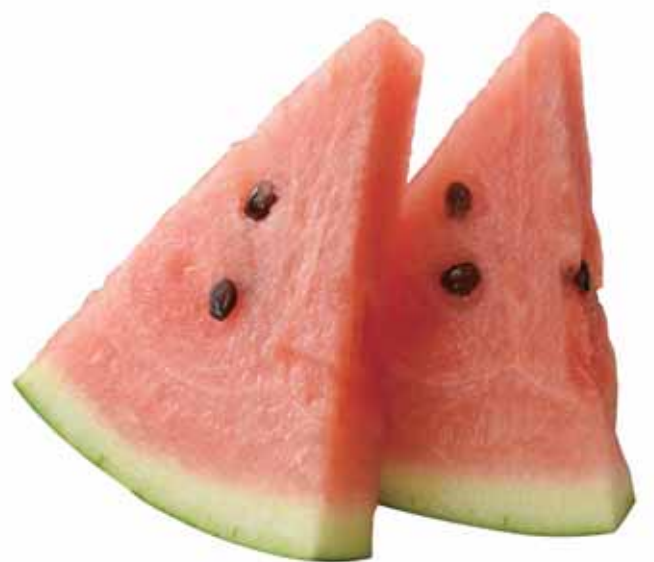
こんなときは
すぐに

119番!



- 意識がない・反応がない
- けいれんがある
- 自力で水分補給ができない
- まっすぐ歩けない
- 体が熱く、汗をかいていない

一人ひとりが気をつけて、みんなで元気に夏を乗り切りましょう!



KK新聞 2026年7月号【通巻344】

発行 《北九州青果株式会社》
〒803-0801 北九州市小倉北区西港町94番地の9
Tel:093-583-2161 / FAX:093-583-0398

編集 KK新聞編集委員会