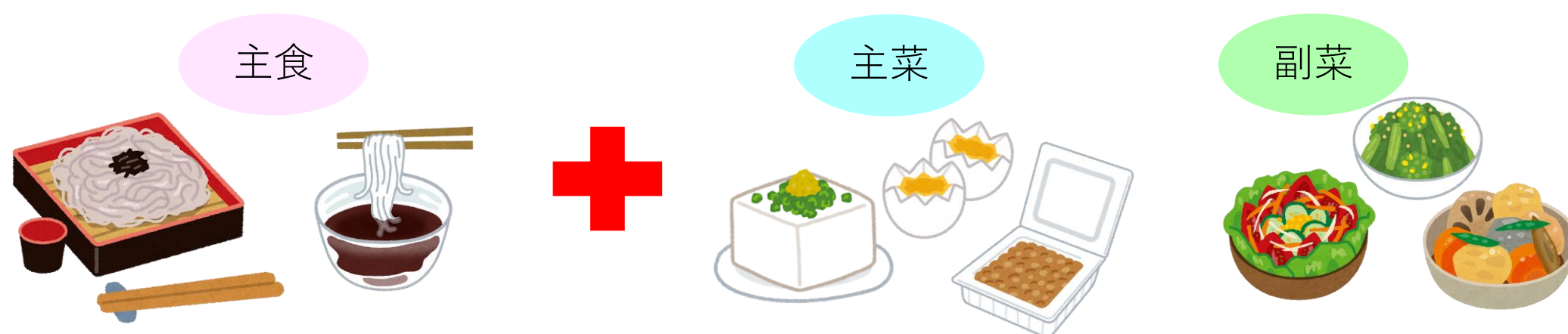


～残暑を元気に乗り切るために！夏バテ予防～



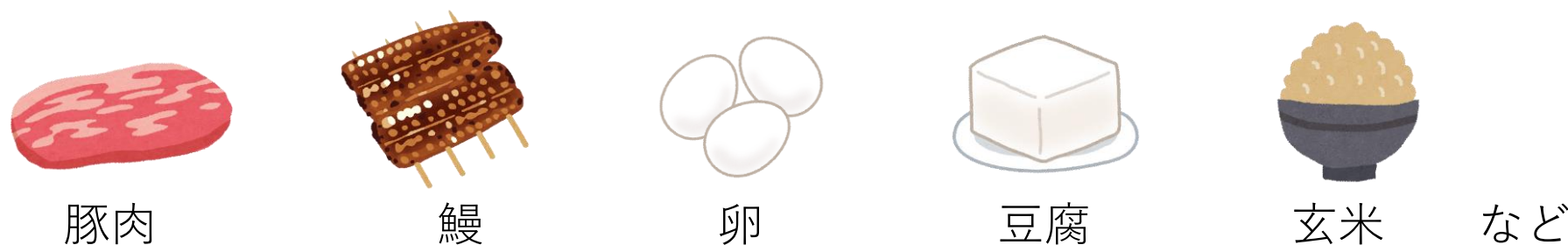
バランスのとれた食事を摂りましょう

→ 主食のみの偏りがちな食事に蛋白質・野菜を加えることで栄養バランスも整います。



ビタミンB1を摂りましょう

→ ビタミンB1は疲労回復効果があり、糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンです。



ポイント



ビタミンB1はアリシンと一緒に摂ると効率よく体内に吸収されるため、玉ねぎやにんにく、ニラなどと食べ合わせることもおすすめです。

食欲がない時の調理の工夫

◎ 酸味を利かせる

→ 酢、ポン酢、レモン汁など



◎ 香辛料や香味野菜を利用する

→ 胡椒、唐辛子、にんにく、カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、大葉など



◎ 冷たくさっぱりした料理で栄養補給

→ 麺類、冷奴、卵豆腐、冷しゃぶサラダ、酢の物など

