



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。  
 食事の量が減ったとしても、3食を規則正しく、できるだけ様々な食材を組み合わせ、  
 栄養バランスをとるようにしましょう。糖分の多いジュースを飲むとビタミンB1が不足し  
 やすくなりますのでジュースの飲みすぎに気をつけましょう。

☆夏バテ予防の栄養素☆

ビタミンB1  
 (豚肉・枝豆・玄米など)



たんぱく質  
 (卵・肉・魚・大豆・牛乳など)



ビタミンC  
 (野菜・果物)



ミネラル  
 (海藻・乳製品・夏野菜)



特に、ビタミンB1が不足すると夏バテに直結すると言われています。  
 ビタミンB1が不足すると疲労物質が体にたまり、食欲減退や体のだるさをまねきます。

～いつもと違った風味をたして食欲アップ～

風味づけにカレー粉や梅肉、ごま油をたすと食欲が増します。

◇カレー粉・・・チャーハンや天ぷらの衣などに。

◇梅肉・レモン・酢・・・冷しゃぶ、サラダなどに。

さっぱりした味で食欲増進！クエン酸で疲労回復。

◇ごま油・・・炒め物、和え物などに。少量入れるだけで風味が加わり、  
 食欲が増します。