



## 夏バテ撃退法

暑さも厳しくなり、いよいよ夏本番！  
今回は、夏バテ予防の食事についてお話ししました！



★野菜・果物を適度にとり、ビタミンやミネラルを補給しましょう。

きゅうり、トマト、茄子 といった夏野菜をとるのも効果的◎



★ビタミンB1 を補給しましょう。

豚肉やレバー、うなぎなどに豊富に含まれます

\*ビタミンB1は、アリシンを含むニンニク・にら・玉ねぎなどと一緒にとることで、吸収がよくなります。



★クエン酸 は疲労回復に役立ちます。

酢・レモン・梅干しなどに多く含まれます



夏バテ予防食材を組み合わせると…  
レバニラやマリネなどはいかがですか？



## 夏の運動と健康管理



夏場は冷房による体の冷えや、室内外の急激な温度差に体が適応できず、自律神経がダメージを受けることも…。

自律神経を整える入浴法や、効果的なストレッチを教えてくださいました！

## ◀ 次回のお知らせ ▶

日時：8月9日(火) 14:00～15:00

場所：1F青ブース カウンター前

内容：栄養指導『コンビニ活用術』  
運動指導『呼吸と運動』



※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 後藤