

夏こそしっかり食べて、夏バテ、熱中症予防をしましょう

思い当たりませんか？

ある日の朝ごはん



エネルギー不足
塩分過剰傾向

+するなら



熱帯夜が続くこの時期、朝から食欲がわかない・・・ということはありませんか？
そんな時こそ、少し早起きしてでもしっかり食べることで夏バテ予防をしましょう。
体がスムーズに動くために必要な炭水化物、たんぱく質、ビタミンを取り入れましょう。

昼は手軽に菓子パン・めん類・・・



・糖質に偏っている
・たんぱく質、
ビタミン等が
不足している

+するなら



菓子パン・・・残念ながら「食事」とはみなされません。
糖質過剰な食生活はビタミンB不足を招き、エネルギーをうまく産生することができなくなり、夏バテの大きな原因になります。
やむなく、このような食事になった場合にも+1品を添えましょう。

ビタミンB群の豊富な食べ物

- ・玄米、小麦胚芽
- ・豚肉とその加工品(ハム、ウインナー等)
- ・大豆や豆腐
- ・ウナギのかば焼き

