

朝から元気に活動するために・・

猛暑日続きの8月も終わり、朝晩は秋の気配が近づいてきました。

特に暑くて朝から食事は食べられなかった人は、だるさを感じて夏バテ症状を起こしやすい時期になります。時間のある時だけでも何かを口に入れてから出勤することを始めましょう。



★少しずつ食べることに慣れてきたら、バリエーションを工夫してみましょう



買い置きがきく食材・・ハム等肉加工食品、卵、チーズ、納豆、豆腐類、大豆水煮、魚の缶詰、インスタントスープなど準備しておくとうちに食べられますね。