

# 2024年6月

## 栄養だより



### 食事で梅雨を乗り切ろう！

湿気も増えてジメジメとした日が続くようになりました。梅雨になると気分が重くなったり、体調が優れなくなることがあります。

今回は、そんな梅雨を乗り切るためにどんな栄養素を摂ったらよいかををご紹介します。

### ビタミンD

ビタミンDは、日光に当たることで生成されますが、梅雨の時期は、日光に当たる機会が少なくなるためビタミンDを多く含む食品を積極的にとりましょう。

さけ



きのこ類



マグロ



### カリウム

梅雨は湿度が高いため、うまく発汗できず、むくみやすくなります。カリウムは、身体の中のナトリウムや水を排泄し、むくみ改善に効果的な栄養素です。

トマト



きゅうり



ブロッコリー

