

2024年8月

栄養だより

食事で夏を乗り切ろう！



梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。
気温も湿度もますます高くなりますが、皆さん体調はいかがでしょう？ 夏バテ対策しっかりと行っていきましょう！

夏バテに効果的な栄養素とは？

クエン酸

効率良くエネルギーを作り、
疲労を溜まりにくくします。



レモン



梅干し



大豆

ビタミンB群

不足すると疲労感が残ります。



豚肉



まぐろ・かつお



納豆

ミネラル

ナトリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛
などのことで、汗とともに失われやすい
ためこまめな摂取が必要です。



野菜

(小松菜、枝豆など)



海藻

夏だからといって
冷たい物ばかり食べると
内臓が冷え、血行が悪くなる
ので注意しましょう！