

夏号

栄養だよい

■ 暑さに負けるな！夏を乗り切る栄養素

梅雨が明ければ、本格的な夏到来！ …ですが、昨今の酷暑には、ほんとに参ってしまいますよね🐸
ついつい、冷たいものや簡単に食べれるものに偏ってしまい、気が付くと、夏バテに…
そこで、夏を乗り切る効果的な食べ物をご紹介しますと思います。

疲労回復【ビタミンB・良質タンパク質】

豚肉・うなぎ・カツオ・卵・大豆・玄米・モロヘイヤ・ゴマ など



疲労回復効果を高める【アリシン】

にんにく・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・らっきょう など



免疫力を高める【ビタミンC】

トマト・ゴーヤ・レモン・大葉・キウイフルーツ など



胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

やまいも・納豆・オクラ・なめこ など



代謝が良くなる【香辛料】

わさび・こしょう・とうがらし・しょうが など



■ ちなみに、今年の土用の丑の日は、いつ？

7/24(水)、8/5(月) です。



きちんと栄養をとり、暑い夏を乗り切りましょう！

