

栄養科だより7月号

食事で夏バテ対策！

まもなく本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲が減退しがちですが、しっかり食事をとらなければ体調は改善せず、体力も落ちていきます。夏バテ対策で暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテ対策4つのポイント

**ビタミンB1の
積極的な摂取！**



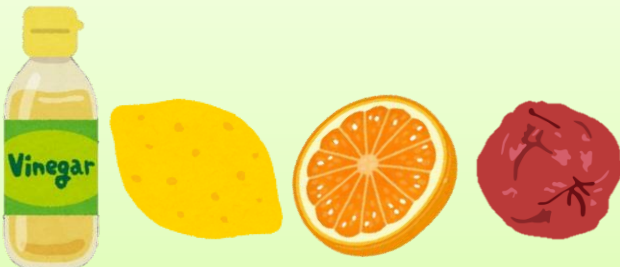
主食に偏りがちな食事も
エネルギーへ変換促進！

**香味野菜・香辛料で
食欲増進！**



トッピングや薬味に
ちょい足し♪

酸味で疲労を回復！



ドレッシングや酢の物など
さまざまな料理に！

**水分摂取は常温が
おすすめ！**



冷たい物の大量摂取は
消化力低下につながります。

❀ご意見・ご感想はピンクのユニフォームの栄養士まで❀