

食事で元気!

夏バテ対策

暑い、だるい、食欲がない… 夏バテしていませんか?

夏になると食欲が落ち、そうめんなどのあっさりとしたメニューが多くなったり、清涼飲料水をたくさん飲むようになります。そうすると、必要な栄養素が不足し、夏バテを引き起こすことになります。

~~~~ からだの中から元気に! ~~~~

夏バテを乗り切るための食事方法をご紹介します。

## 夏バテ対策

### 栄養素 ビタミンB1

効果: 疲労回復、食欲増進

食材: 豚肉、うなぎ、ごま、大豆 など

夏バテ対策  
といえばコレ!



### 栄養素 タンパク質

効果: からだづくり、持久力アップ

食材: 肉、魚、たまご、乳製品 など

スタミナ切れ  
を防ぐ!



### 栄養素 ミネラル

効果: 体調バランスを整える

食材: 海藻、果物、緑黄色野菜 など

汗で流れた  
ミネラルを補給!



## 夏バテ対策

栄養をとるのは大切だけど、暑いとたくさん作ったり食べたりするのは大変…

### 「食事は量より質」

1日3食、少量でも良いのでバランスのとれた食事を取りましょう。  
お皿の少ないメニューにすると作るのもカンタン!

#### お皿の少ないメニューの例

#### フルーツミックス ジュース

忙しい朝にぴったり!



#### 豚肉と夏野菜カレー たまごのせ

主食とおかずを一皿に!



夏の暑さに負けないように、食事から元気を取り入れましょう。