

しっかり食べて疲労回復！



暑さで食欲がなくなると、体力が低下して疲れや倦怠感を招き、熱中症にかかりやすくなります。

暑いときこそ意識して主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を取りましょう。

< 疲労回復に大切な栄養素 >

ビタミンB₁

＊糖質をエネルギーに変える代謝を助け、
夏バテなどの疲労回復を助ける

ビタミンB₁を多く含む食品



にら、たまねぎ、にんにく、生姜と一緒にとると
吸収率アップ！！

ビタミンC

＊暑さなどによるストレスから身体を防御する
＊メラニン色素の合成を抑える

ビタミンCを多く含む食品



レモンや酢などの酸味
には食欲増進の効果
があります。

注意

- 暑い夏はさっぱりとした麺類や冷たいデザートといった、糖質を多く含む食品を食べる機会が増えますね。糖質の多い食事はビタミンB₁を消耗するため、疲れやすくなることがあります。
- たんぱく質の摂取量が不足すると、筋肉量が減り、疲れやすさにつながります。



麺類を食べる時も、
主菜(肉・魚・卵・大豆料理等)や
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理等)もしっかり食べてね！

食事の基本は、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事