

6・7月

梅雨を乗り切る！ 梅雨バテ解消レシピ！！

カロリー

585kcal

塩分

1.6g

menu

ドライカレー

きゅうりとトマトの
マリネ風サラダ

パプリカとナスのきんぴら

レモンゼリー



梅雨の時期にはゆううつで、身体がだるい、食欲が出ない、などの梅雨バテの症状が出てくることがあります。

<梅雨バテを防止するために>

身体を冷やさない

適度な運動をする

生活リズムを整える

冷たい水分を摂り過ぎない

砂糖、油、アルコールは控えめに

