

7月

夏の野菜で 疲労回復メニュー！

1人分栄養価

550 kcal

塩分 1.8 g



献立

★ナスと挽き肉の

ジャージャー風そうめん

★オクラとエビのおかか和え

★南瓜とキュウリのわさびマヨ和え

★ミニトマトとレモンのゼリー

夏バテ予防の食事ポイント

- ・疲労回復にはビタミンB1を摂りましょう。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなどがあります。アリシン（ニンニク、ニラ、ネギ、玉葱）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。
- ・甘いお菓子、甘いジュースなど糖分の摂り過ぎは疲れやすくなります。
- ・スポーツなど大量に汗をかくときはスポーツドリンクで水分補給を！！

