

6・7月

香味野菜たっぷり！ 夏バテ予防レシピ

カロリー

594 Kcal

塩分

1.9g

menu

鶏肉の梅照り焼き

ご飯(150g)

茗荷と茄子の味噌汁

大豆の甘辛揚げ

ピーマンの生姜和え



暑くなり始めの今の時期、暑さに体が慣れず夏バテを起こしてしまうことがあります。バランスのよい食事をして夏バテを予防しましょう！

〈夏バテに効果的な栄養素〉

疲労回復

タンパク質：鶏肉、大豆

ビタミンB1：大豆

クエン酸：梅干し、酢

免疫カアップ

ビタミンC：ピーマン

食欲増進

香味野菜：生姜、大葉、茗荷

