

# 7月16日（水）夏バテ防止

夏バテ対策に効果的な栄養素

外の暑さや、室内の冷房によって、夏バテしてしまう人が増えています。そこで、どんな物を食べれば夏バテしないかを、紹介します。



夏バテ予防に必要な栄養素、1つ

目は、「**ビタミンB1**」。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉・うなぎ・玄米・たらこ・かつお・鮭・カシューナッツ・ごま・卵・アボカドなどです。

2つ目は、「**ビタミンC**」。ビタミンCを多く含む食品は、キウイフルーツ・レモン・いちご・パプリカ・ピーマン・ブロッコリーなどです。

3つ目は「**たんぱく質**」。特に良質のたんぱく質が含まれる食品は、肉・魚・豆、豆製品・卵などです。

何よりも、夏バテ予防するためには、**一日三食**をしっかりと食べましょう。扇っ子には「30・8・3・2」を覚えておいてほしいです。30分の運動、8時間の睡眠、3度の食事、メディアは2時間以内。

夏バテ、今年は防げそうですか？

村越 新