



8月の栄養メモ

夏バテを予防しましょう！

①こまめな水分補給

のどが渇く前に飲むことがポイントです。



②栄養バランスのよい食事

肉、魚、野菜などバランスよく食べましょう。

豚肉や大豆などに多く含まれる

ビタミン B₁ は夏バテ予防に効果的です。



③ぐっすり眠る

きちんと睡眠をとり、
体力を回復させましょう。

