

暑さに負けない体づくり

暑い日が続くと体調管理が難しくなります。
夏バテになると食欲が無くなったり、
体がだるかったりと悪循環!!
疲労回復をしてくれる食材を食べて、
夏を楽しみましょう!!

●**ビタミンB1+アリシン**

・・・ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要です。
また、アリシンと一緒に摂取することで疲労回復効果が高まります!!

ビタミンB1
豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草



アリシン
にんにく・にら・ネギ・たまねぎ

●**クエン酸**

・・・体にたまった疲労物質を早く代謝してくれます。
レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干し・酢

ゴーヤの栄養

夏が旬のゴーヤですが苦手の方も
多いのではないのでしょうか？
苦みには胃腸の調子を整えたい血糖値や
血圧を下げたいなどの効果があり、
ビタミンCや鉄分・食物繊維もです。
今年の夏に一度試してみても
いかがですか？



暑さに負けない体づくり

暑い日が続くと体調管理が難しくなります。
夏バテになると食欲が無くなったり、
体がだるかったりと悪循環!!
疲労回復をしてくれる食材を食べて、
夏を楽しみましょう!!

●**ビタミンB1+アリシン**

・・・ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要です。
また、アリシンと一緒に摂取することで疲労回復効果が高まります!!

ビタミンB1
豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草



アリシン
にんにく・にら・ネギ・たまねぎ

●**クエン酸**

・・・体にたまった疲労物質を早く代謝してくれます。
レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干し・酢

ゴーヤの栄養

夏が旬のゴーヤですが苦手の方も
多いのではないのでしょうか？
苦みには胃腸の調子を整えたい血糖値や
血圧を下げたいなどの効果があり、
ビタミンCや鉄分・食物繊維もです。
今年の夏に一度試してみても
いかがですか？

