

夏バテ対策は食事から

いよいよ夏本番ですね！！

暑くなると食欲がなくなって、食べられないということはありませんか？

夏バテ予防にはビタミンB1、B2、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが重要です。

ビタミンB群

吸収された栄養素を
エネルギーに変えるのを助ける

豚肉、うなぎ、レバー、納豆
豆腐、枝豆、にら、玄米など

ビタミンA

体の抵抗力を高める

レバー、うなぎ
にんじん、かぼちゃ など

たんぱく質

体をつくるもとになる

肉、魚、卵
大豆製品、乳製品 など

ビタミンC

体の抵抗力を高める

ゴーヤ、トマト、枝豆
モロヘイヤ、果物 など

ネバネバ野菜

ネバネバ成分が胃粘膜保護に

おくら、山芋
モロヘイヤ など

クエン酸

疲労回復やスタミナの維持に

梅干し、かんきつ類
酢 など

これらの食材を使った料理をご紹介

豚肉とゴーヤの
チャンプルー



レバニラ炒め



豚しゃぶサラダ



モロヘイヤ入り
ネバトロ納豆



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)