

たんぱく質

しっかりした体を作る。

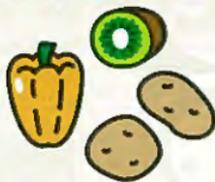
- ・肉 ・魚
- ・卵 ・乳製品
- ・豆製品など



ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれる。

- ・キウイ
- ・ジャガイモ
- ・パプリカなど



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える。

- ・豚肉 ・ごま
- ・ウナギ ・大豆
- ・かつお ・玄米など



ビタミンA

体の抵抗力を高めてくれる。

- ・レバー ・ウナギ
- ・人参 ・かぼちゃ
- ・赤ピーマン
- ・にらなど



香味野菜

硫化アリルという成分を含み
ビタミンB1の吸収を良くする。

- ・玉ねぎ ・長ねぎ
- ・にら ・ニンニク
- ・生姜など



ネバネバ野菜

胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。
タンパク質の消化吸収を助ける。

- ・オクラ
- ・山芋
- ・モロヘイヤなど



夏冷えにおすすめの食材

発汗作用を促すものや、血行を
よくするビタミンEなどを含む。

- ・唐辛子 ・カボチャ
- ・ニラ ・ニンニク
- ・生姜など



酸味の食材

食欲増進、疲労回復におすすめ。

- ・柑橘類 ・梅
- ・お茶など



梅干は
塩分補給にも
おすすめですよ!

