



# まんてんだより

17年1号

## 暑い夏を元気に過ごすお助け栄養特集

暑い夏がやってきましたね！ 今年も栄養素を味方に夏バテ知らずになりましょう！



夏バテの原因

- ①体内の水分とミネラル不足
- ②屋外と室内の温度差による自律神経の乱れ
- ③食欲不振からの栄養不足



そうめん うどん

のどごしがよくておいしいけど  
糖質が気になる・・・



ついつい冷たいものに手が出た  
外は暑いのにお腹が冷えてしまった  
ジュースもアイスもよく食べる・・・

不足しています！



タンパク質

ビタミン

ミネラル

おいしくて  
手軽に

今日からはじめる栄養フルコース

### タンパク質 血や肉となる栄養素



肉 魚 豆製品 卵 乳製品

### ビタミンA/C 体の抵抗力を高める

#### ビタミンA



レバー うなぎ 人参 かぼちゃ

#### ビタミンC



キウイ いちご ジャがいも 赤ピーマン

### ミネラル

体内のバランス調節・骨や歯を作る  
身体の基本的な構造に深く関与

#### カルシウム



海藻

#### 鉄分を手軽に



ひじき

#### ミネラルの宝庫



きのこ

#### カリウムですっきり



あさり

#### まるごと食べて垂鉛で元気に



にぼし

暑い夏は汗と一緒に放出されてしまいます！  
ミネラル不足はめまいなどの原因になるので  
しっかりと摂りましょう  
1日3食食べるだけでも予防になります

### クエン酸 溜まった疲労物質を撃退



レモン キウイ 梅干し 酢

### アリシン ビタミンB<sub>1</sub>の吸収に重要



にんにく たまねぎ にら ねぎ

### ビタミンB<sub>1</sub> 糖質をエネルギーに変える 不足すると疲れやすくなる



納豆 豚肉 ごま 大豆

のどが乾いたら  
水か麦茶！

糖質を取りすぎると  
ビタミンB<sub>1</sub>も減るんだね

