

みんな食堂

かわらばん Vol.2 2025. 8. 23付

★「夏バテ」の原因は？

- ① 暑さによる消化機能の低下と嗜好の変化
- ② 多量の汗をかくことによる脱水
- ③ 強すぎる冷房により、冷えて自律神経が乱れる

★症状は？

食欲不振、胃もたれ、体が重い、だるい、眠りが浅い、眠れない、疲れる

★「夏バテ」防止の栄養素：蛋白質、ミネラル、ビタミン B1・B2、クエン酸

★「夏バテ」対策としての食材：

豚肉、納豆、梅干し、酢、うなぎ、豆腐、卵、鶏肉、レバー、枝豆、ゴーヤ

