



夏を元気にする食事



みなさんこんにちは。今日は「夏を元気に過ごす食事」のお話をします。

毎日、厳しい暑さが続いています。もうすぐ夏休みですが、夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏^{かたよ}ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB₁^{ビーワン}不足があげられます。ビタミンB₁^{ビーワン}は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁^{ビーワン}を含む食べ物、豚肉や玄米・枝豆・とうふ・ごまなどを意識してとり入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。夏休みを元気に過ごせるようにできるといいですね。

これでお話を終わります。