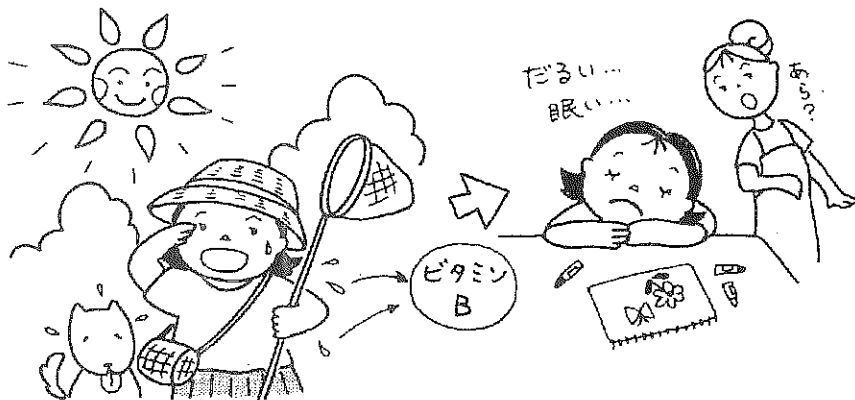


## なんで夏バテするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミン B 群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするのです。



夏におすすめの食品は豚肉です。とてもたくさんビタミン B 群が含まれています。

冷しゃぶ、焼き豚などにすればさっぱり食べられますね。野菜もたっぷりそえて。夏こそしっかり食べないと、元気で楽しく過ごせなくなります。

食生活が充実していれば、病気も逃げていきます。



## おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる  
／余分な塩分をとる／のどを潤す  
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる  
／のどを潤す

※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを  
良くする／化のうやはれをしずめる

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを  
良くする／化のうやはれをしずめる  
／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／  
利尿作用／むくみをとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える  
※タンパク質がたくさん！