

# ~栄養だより~

Vol.16(2021年9月号)

## 【今月のテーマ】

## 夏バテ・疲労回復



厳しい夏の暑さが、まだ続いておりますね！

今月は、まだまだ暑い夏を乗り越えるため夏バテ・疲労回復についてご紹介します♪

## 夏バテ対策

① こまめに水分補給を！



② 外と部屋内の温度差に注意！

体の冷やしすぎは、循環器や消化器などの働きを調節する自律神経の乱れの原因になります。  
外気との温度差は、5℃くらいにしましょう！

③ 睡眠、食事をしっかりとうろう！

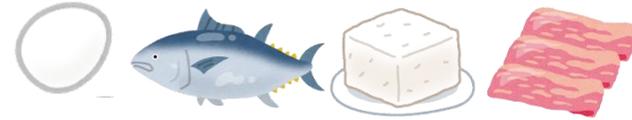
暑さのため、ミネラルを失いがちに。  
3食しっかり食べて、睡眠をとることで疲労回復しましょう！



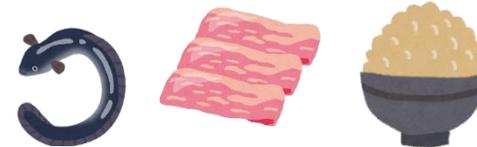
## 目指せ！ 疲労回復！

参考文献: あたらしい栄養学

① たんぱく質→酵素やホルモンなどの材料になる  
例) 卵、魚、豆腐、お肉など



② ビタミン B<sub>1</sub> → 糖質からエネルギーを作るために必要な栄養素  
例) うなぎ、お肉、玄米など



③ アリシン → ビタミン B<sub>1</sub> と結合し、吸収しやすくする  
例) にんにく、玉ねぎ、ニラなど



## おすすめ商品！ 栄養相談受付中！

フイクレス CP10  
ニュートリー株式会社



1本にたんぱく質・ビタミン群  
たっぷり配合！！

冷やすとさらにおいしい、ミックスフルーツ味！

管理栄養士がいない店舗でも  
店舗スタッフが、管理栄養士と  
WEB でつなぎ直接栄養相談が可能です。  
お近くのスタッフまでお声がけください♪

