

こんにちは♡ ガンビ〜でめい☆ 残暑お見舞申しあげます。年々異常な暑さに体力も気力も限界
 であやわさ。これが夏バテと言う物なのではいね...。そこで今回は、夏バテで疲労した体を
 労わってあげるのに効果的とされる栄養素とその食べ物を紹介して行きます。
 来年は夏前から摂取を心がければ夏バテ知らず? と言う見いも込め♡

あとかき

色人は感染症や食中毒、
 熱中症... 自分で出来た対策
 はいいものか? まは自己管理
 から始めませんか? 強い体
 を作りたい! 免疫力をUPさせ
 たい! 首の原身、ごめい☆
 適度な運動、これがはかばか
 げなない。なら食事面から
 アプローチしてみようか?
 左記に記した栄養素は夏バ
 テ予防だけに限らず、はは
 げごめい。継続は力なり。
 お返し下さい!!
 最後まで読んで下さりませう
 ござは
 いた。

夏バテ予防に役立つと言われている主な栄養素と食品 始まり始まり!!!

1 ビタミンB1
 糖質を体内でエネルギーに変換する
 役割があり、疲労回復の効果がある
 <ビタミンB1を多く含む食品>
 豚肉、うなぎ、玄米、ごまなど

2 ビタミンB2
 脂質を体内でエネルギーに変換する役割がある
 <ビタミンB2を多く含む食品>
 レバー、うなぎ、牛乳、和食など

3 ビタミンC
 疲労を起こす原因の1つとされる活性
 酸素を抑える作用があるとみられ、また
 ストレスの緩和や、ミネラルの「鉄」の吸収も
 土で重要な役割があるとみられる
 <ビタミンCを多く含む食品>
 レモン、キウイフルーツ、パプリカ、ブロッコリーなど

4 ミネラル
 栄養学ではミネラルは、人間が生きて
 いく上で不可欠な元素のうち、主体を構成
 する主要な4元素(酸素・炭素・水素・窒素)
 以外の元素の総称である。ミネラルは体
 内で合成できないため、食べ物から摂取
 しなければなりません。発汗で失われやす
 いため、夏〜秋は特に気を付けて摂取
 する様心がけてほしい。

5 タンパク質
 筋肉・臓器・皮膚など、人間の体の材料
 とする重要な栄養素。体内環境を維持・
 調整するホルモン、酵素、抗体なども主要な
 構成成分はタンパク質である。その不足
 すると虚弱や免疫機能の低下など、体の
 全般的な不調原因となすとみられる。
 <タンパク質を多く含む食品>
 肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳製品など

<代表的なミネラルとミネラルを含む食品>

- ・体内の水分を調整する: ナトリウム (食塩)
- ・血圧調整に役立つ: カリウム (野菜・果物)
- ・歯や骨を形成する: カルシウム (乳製品・小魚)
- ・骨の代謝を助ける: マグネシウム (海藻類)
- ・血中の酸素の運搬を担う: 鉄 (レバー)
- ・体内酵素の材料となる: 亜鉛 (牡蠣)



豊岡市日高町国分寺228-1
 ガンビ〜穀物倉庫
 TEL 0796 (42) 5195

