

夏バテ予防に必要な3つの栄養素

ビタミンB1

- ・糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素
- ・別名「疲労回復のビタミン」と言われている

【多く含む食品】
豚肉、うなぎ、
豆類、種実類、
玄米、胚芽米



クエン酸

- ・「酸っぱい」と感じる食べ物に含まれる酸味の主成分
- ・エネルギー代謝に関わり疲労物質（乳酸）を取り除く

【多く含む食品】
梅干し、オレンジ、
グレープフルーツ、
レモン、お酢



ビタミンC

- ・抗酸化作用
- ・ストレス耐性を高める
- ・熱に弱く、調理中に失われやすい

【多く含む食品】
ピーマン、ゴーヤ、
柑橘類、じゃが芋、
ブロッコリー

