

# 7. 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、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

