

保健だより

平成 28 年 7 月 13 日発行

三年三組保健委員

川角 汐里

高野 寛子

夏休み直前です。夏バテせず健康に過ごすためにも食生活が大切です。

1日3食

栄養バランスにも配慮を

夏バテを寄せ付けないためにとっておきたい栄養素

夏に消費しやすい

たんぱく質

肉や魚、豆、卵
乳製品 など

疲れにくくする

ビタミンB1

豚肉、ウナギ
など

ビタミンB1の吸収を高める

アリシン

たまねぎ、にんにく
ネギ、ニラ など

気温差のストレスで失われやすい

ビタミンC

赤ピーマン、レモン
キウイ など

夏バテに効く
栄養素

ビタミンB群

豚肉 ウナギ 豆類

卵 牛乳

など

ビタミンC

ピーマン ブロッコリー

トマト ゴーヤ

など