

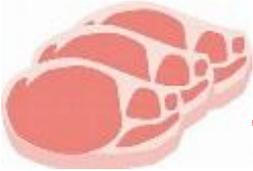
夏に食べたい！

元気になる食材

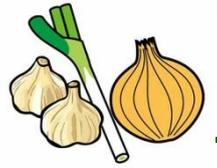
夏バテ予防！

コロナ予防の
手洗いも忘れずに栄養をしっかりとって
夏を元気に過ごしましょう！

豚肉

疲労回復に役立つビタミン B1 が豊富
ビタミン B1 は、ヒレ肉やもも肉といった赤身の部位に
多く含まれています。

ネギ・にんにく

血流をよくして、疲労回復！
ビタミン B 群と摂取すればさらに疲労回復
効果がアップ！食欲増進効果も。

卵

栄養バランスに優れ、疲労回復効果あり
ネギ等と合わせて卵焼きにすれば
疲労回復効果がさらにアップ！

納豆

発酵することで栄養素の吸収がされやすい。
ビタミン B1 の他、汗と一緒に流れ出てしまうミネラル
も含まれます。腸内環境を整える効果も。

間違い探しこたえ



バナナ

消化されやすいブドウ糖や果糖が含ま
れているため、すみやかに吸収されて、
エネルギーに！

お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター



(044) 930-5151