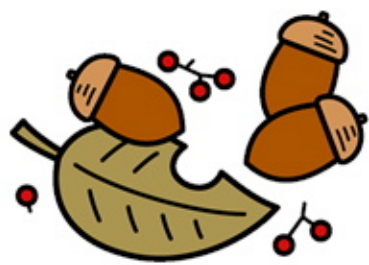


# 栄養便り



朝夕の気温は下がってきましたが、まだまだ残暑の厳しさが残りますね。過ごしやすくなくなるまでもう少しです。体調を整えて暑さを乗り切りましょう。

く 9月は長月 く

夕食後からは気温も下がってきて読書をしたり、テレビを見るなど夜間に過ごす時間が長くなってきますね。遅くまで起きていて、睡眠時間が短くなってしまわないよう、気を付けたいものです。



溜まった夏の疲れを取りましょう。  
ビタミンBで復活!

ビタミンB群は、身体の疲れを取り、体調を整えてくれます。

豚肉や玄米、大豆製品に多く含まれていて、体内に疲労物質が溜まるのを防ぎます。特にビタミンB1はたんぱく質と一緒に摂ると吸収が高まり、効果的です。

9月、これから色んな秋の食材が出てきますね。まさに実りの秋、旬の食物を季節を感じながら頂きましょう。

