

冷やし麺

トマト

カリウムは汗と共に失われる栄養素です。
カリウムは神経の興奮性や筋肉の収縮に関わっています。
汗を大量にかいたときには、意識してとりたい栄養素です。
（代表食品：野菜、果物）

夏の夏に
おすすめ!

3食バランスよく食べること、
こまめな水分補給が熱中症に
負けない体づくりには大切です。