

暑い日におすすめメニュー

Vege-meshi
【ベジめし】

ビタミンCを含むメニュー

ビタミンCは暑さや疲労により、大量に失われ体内に貯めておけないので、毎日摂る必要があります。

1日分の野菜炒め

この1皿で、1日分の野菜が食べられます！



ビタミンCは、野菜や果物、じゃがいも、サツマイモ等に多く含まれます。



熱中症に限らず、「これを食べればよくなる」ということはなく他の栄養素も補いながら、3食バランスよく食べることで、そして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。