

冷やし麺

柑橘系 冷やしラーメン

柑橘のさっぱりとした酸味で箸がすすむ一皿です。
ビタミンCは暑さや疲労により、大量に失われる栄養素です。体内に貯めておけないので、毎日摂る必要があります。
柑橘系のフルーツには、ビタミンCが含まれています。

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。

暑い夏に
おすすすめ!