

冷やし中華

キムチ 冷やし中華

キムチの辛味が食欲を刺激します。
ビタミンB₁は糖質がエネルギーに
変わるのをサポートします
(代表的な食品：豚肉)

暑い夏に
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。