

～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 7月に入り、各地で花火の音が聞こえてくる季節となりました。
- 日に日に暑さが増してきていますが、夏風邪などには十分注意し、暑さに負けずこの夏を乗り切りましょう！
- 今月のヤマケイ通信は「夏バテ防止食材」をご紹介します（^_^）

夏バテ防止、対策&解消法！

- 夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミン B1、B2 とクエン酸です。
- 暑い夏場はどうしても食欲が落ち、冷やしそうめんや、ざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですので、体力が落ちている夏バテには有効なのですが、炭水化物だけを食べていてもエネルギーには変わらないので対策にはなりません。
- 炭水化物を効率よく消化するには、ビタミン B1、B2、クエン酸と一緒に摂取することが重要です。
- 逆に言えば、ビタミン B1、B2 やクエン酸がなければ、いくらエネルギーの元となる炭水化物をとってもエネルギーには変わりません。それどころか、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。
- また、クエン酸にはもう一つ重要な効果があり、汗のにおいを減らしてくれるという効果もあります。食後にお酢や梅干などを食べて、元気になって、かつ汗のニオイも消しちゃいましょう。
- 暑い夏を元気に乗り切る為にも、ビタミン B1、B2、クエン酸が豊富に含まれている下記の食材を積極的に取り入れていきましょう。

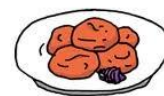
【ビタミン B1、B2 をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

豚肉（特にモモ肉、ヒレ肉）、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆずなど。



【クエン酸をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干しなど。



【これすらも食べられない！という方へ】

- もう元気がなくて、上に書いたようなさっぱりしたものすら食べられない！という方もいらっしゃるかと思います。
- そんな方は、サプリメントでビタミン B1、B2 やクエン酸を補うことをおすすめします。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに（^o^）



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp