

# 夏バテ 予防に大切な栄養素

<p><b>たんぱく質</b> 体をつくるもとになる</p>  <p>肉 魚 卵 大豆製品</p>	<p><b>ビタミンA</b> 体の抵抗力を高める</p>  <p>レバー うなぎ にんじん</p>
<p><b>ビタミンB1</b> 糖質をエネルギーに変える</p>  <p>豚肉 ゴマ うなぎ</p>	<p><b>ビタミンC</b> 体の抵抗力を高める</p>  <p>キウイ オレンジ ブロccoliリー</p>
<p><b>香味野菜（硫化アリル）</b> ビタミンB1の吸収を促す</p>  <p>玉ねぎ ニラ ニンニク</p>	<p><b>酸味（クエン酸）</b> 食欲増進、疲労回復におすすめ</p>  <p>梅干し 柑橘類 お茶</p>

## 夏バテ 予防レシピ 塩トマトの甘酒スムージー

<材料(1人分)>

甘酒(米麴)……150ml、トマト……1/2 個

バナナ……1 本、食塩……ひとつまみ

レモン汁…大さじ 1/2、氷…2~3 個

- ①バナナは皮をむき、それぞれの材料を一口大に切る。
- ②ミキサーに全ての材料を入れてよく混ぜ合わせる。



令和7年8月相模原市作成