

リレーエッセイ みんなの栄養相談室⑨

暑い夏を乗り切ろう！

梅雨が終われば夏がやってきます。アイスやカキ氷、ジュースといった冷たいものの摂りすぎやエアコンの使用によって胃腸の働きが弱ったり、体調を崩したりすることがあるので注意しましょう。弱った胃を修復させるには**たんぱく質**が必要。**鶏肉**や**魚類**、**大豆**、**乳製品**などを摂るようにしましょう。また**ビタミン**



B1は糖質の代謝に関わっていて、疲労回復効果も期待できます。**豚肉**に多く、**ウナギ**や**玄米**などにも含まれているので意識して食べてみてください。食欲がない時は**酢の物**などの**酸味**や、**しそ**、**生姜**、**にんにく**などの**香味野菜**を使うのもオススメです！食事以外でも十分な睡眠をとり、気分転換に運動をしましょう。散歩やラジオ体操、階段の利用なども運動になります。汗をかくと**水分**と**塩分**が奪われてしまうので**水分補給**はこまめに。ストレスや疲労を溜めずに、暑い夏を乗り切りましょう！ 関（東御・管理栄養士）



一日一杯の免疫強化術！『レバコール』

アミノ酸が不足すると白血球の働きが弱くなり、ウイルスに対する抵抗力が衰え、病気にかかりやすくなります。そこでおすすめしたいのがカツオの肝臓エキス・パンリバーを配合した『レバコール』。アミノ酸をたっぷり補給できる『飲む点滴』としてご愛用者も多いです。試飲もできますよ。 斉藤（開設者）



レバコールが50年以上愛されている理由！

原料が安心…天然の1本釣りのカツオの肝臓のみ使用

製造会社が安心…アミノ酸を知り尽くしている老舗日本企業製造

自信の効き目…アミノ酸だけでなくビタミン・ミネラル等も配合

貧血、肝臓、胃腸…身体を芯から元気に！

身体に必要なアミノ酸、ビタミン、ミネラルを効率よく吸収。肝臓を元気にし、きれいな血液をたくさん作って、内臓、皮膚、髪の毛など身体全体を健康に導いてくれます。



～ アミノ酸のすごいパワー ～

レバコール 250ml2本 **3,600円** +税 4本 **6,500円** +税