

夏バテ予防に ビタミンCをとろう！



ビタミンCには、ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあり、暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するためのホルモンが多く分泌されます。この時にビタミンCが大量に消費されるので、ストレスが多いと不足してしまいます。

ビタミンCは体内で合成できないので、食べ物から摂取して夏バテに備えましょう！

こんだて

- ・ご飯
- ・チキンのトマト煮
- ・野菜炒め
- ・具だくさんコーンスープ
- ・パイナップルゼリー

エネルギー:712kcal

たんぱく質:31.9g

脂質:24.2g

炭水化物:99.4g

食塩相当量:2.3g

ビタミンC:91mg



使用されているアレルギー食品

小麦・牛乳