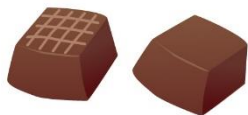


夏バテ！食欲が下がった時のおすすめメニュー

甘いものを一口食べると食欲アップに！

暑すぎて食欲が出ないときは少しだけ甘いものを食べると、食欲が戻ると言われています。一口食べて食欲を上げてから、食事をとるのがおすすめです。



ダークチョコレート

個包装タイプを1,2個



ラムネ

糖分補給の速さNO1



塩分補給系タブレット

脱水対策にも◎

つい食べ過ぎて
お腹いっぱい…に注意！
食事は必ずしっかりとろう！

食べられるなら◎夏バテ一品食品



バナナ



納豆食品



サラダチキンスティック
(レモン味とか)



ねばねば系サラダ
(オクラ、豆腐、海藻とか)



タンパク質

ビタミンB1,2

体重減少を防ぐ

疲労回復に効果的

例
うどん+豚肉
そうめん+ツナ
そうめん+納豆

麺だけはNG△