

7/23
(水)

熱中症・夏バテ対策フェア



薬剤師・管理栄養士監修

熱中症・夏バテ季節に食べたいメニュー

鮭のガーリックバター焼き

付け合わせ：じゃがいも・人参・ブロッコリー
(たんぱく質・ビタミンB6・B1・A・C・E)

豚ニラ玉もやし炒め

(たんぱく質・ビタミン・
ビタミンB1・A・アリシン)

ほうれん草と

トマトのしらすあえ
(ビタミンA・C・E)



玄米

(ビタミンB1)

みそ汁

(たんぱく質・
ビタミンA・C・E)



¥760

ポイント栄養素について

- | | |
|-----------|-------------------------------|
| たんぱく質 | ➡夏場に起こりやすい疲労、体力低下、筋肉減少を防ぐ |
| ビタミンB6 | ➡たんぱく質のはたらきを促進 |
| ビタミンA・C・E | ➡夏の紫外線で大量発生する活性酸素を防ぐ |
| ビタミンB1 | ➡摂取した糖質のエネルギー効率をあげ疲労感や筋肉減少を防ぐ |
| アリシン | ➡ビタミンB1の吸収を良くして疲労感や筋肉減少を防ぐ |

フェスティバルキッチン

管理栄養士 あだち先生、くれやま先生より

夏に摂取してほしい栄養素から
メニューを作成しました。
是非お召し上がりいただき、
夏に負けずお仕事に励んでください

15F クオール薬局中之島店(調剤薬局)

薬剤師 ひろもと ゆかり先生より

「医食同源」という言葉があるように、食事も大切な
健康対策のひとつです。
この夏も健やかに過ごせるように。
からだにやさしく季節をおいしく楽しめる特別コラ
ボメニューを、ぜひお召し上がりください！
(感想もお待ちしております♪)

