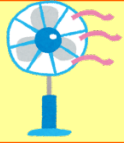


♥栄養だより♥

第36号

2018.06



♪.テーマ 暑い夏を乗り切るためには・・・



効果的な食品



月.ビタミンB₁の効果



豚肉



ベーコン



糠漬け(米ぬか)



炭水化物（糖質）をエネルギーに変える（代謝）のを助けます。

月.ビタミンB₂の効果



レバー



うなぎ

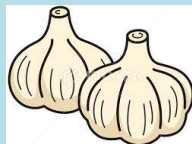


納豆



脂質を燃焼させ、エネルギー代謝等の促進。皮膚・粘膜機能維持に働きます。

月.ビタミンB₆の効果



にんにく



鶏肉



マグロ



さんま



タンパク質を燃焼させ、エネルギー代謝等の促進。ホルモンバランスを整える効果もあります。（ビタミンB2と似たような働きをもつ）



ビタミンB₁,B₂,B₆は「三大栄養素」の代謝に効果的です。
上手に組み合わせて偏りのないようにしましょう
♪