

ちびっことコラム

熱中症にはすいか

すいかは水分が豊富なほか、熱中症予防に必要なミネラルが多く含まれます。

塩をかけて食べれば天然のスポーツドリンクです。

またダイエット効果もあり、

夏には
嬉しい
食べ物です。

(P.N. ミナフジコ)

