

# ちよびとコラム

## 残暑にはビタミンB1

9月まで続く残暑には、ビタミンB1を摂取するのが効果的です。豚肉やうなぎ、玄米などビタミンB1が豊富な食材を取り入れて、残暑バテを防ぎましょう!

(P.N. ミナフジコ)

