

ちびっことコラム

# 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)

