

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)