

共済ボード7月号

■ 夏バテしませんように。

■ 夏バテにならないように
するため、**気をつける**
べきことを食事の面から
教えてください。



← ← 参考にしてみてくださいね ← ←

織姫・彦星より

主食として

お手軽



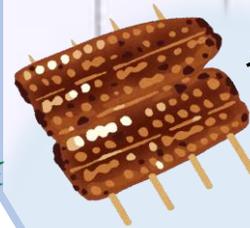
そうめん



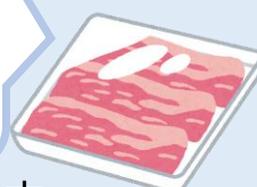
ラーメン



うどん



うなぎ



豚肉

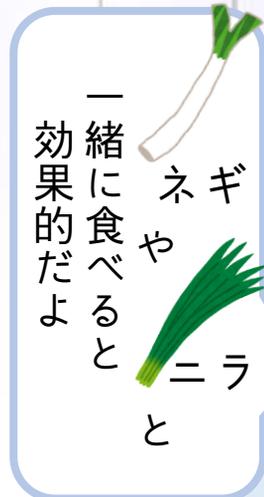


しいたけ



大豆

疲労回復
に不可欠



一緒に食べると
効果的だよ

ネギ
ニラ
と

夏野菜も
身体に



トマト



ゴーヤ



枝豆



オクラ

消化・吸収
を助ける



長芋

