

凍らせたアイスやフルーツを入れて持っていきだけ  
**夏にも大活躍! スープジャー**  
冷たいデザートランチ



### 夏バテ

暑さにやられて食生活が偏ると、  
栄養が不足したり、食欲が  
無くなったりして夏バテの  
原因にもなります。

### 熱中症

熱中症予防に欠かせない  
カリウム、ナトリウムは汗とともに  
身体から出ていってしまい、  
不足してしまいがち  
になります。



## 冷たいデザートを食べ 「夏バテ&熱中症対策」

夏バテの対策には栄養価が高い物、ビタミンが豊富な  
フルーツを積極的にとるのが効果的。

- フルーツやデザートなら食べられる。栄養価の高い糖分がとれる。
- 水分も一緒に補給出来る。身体の温度を下げる